

ほけんだより2月

緑ヶ丘中学校
令和2年2月号

2月4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎたころに降る雨を寒明けの雨。また立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番です。季節は少しずつ春に向かっているのですね。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理はしっかりとしましょう。

今、世界的に新型コロナウイルスが流行しています。2月3日の新聞によると、死者が300人を超え日本では感染者が無症状を含めると20名と発表されました。手洗いうがい、マスクの着用を行い、規則正しい生活習慣で免疫力を高めましょう。

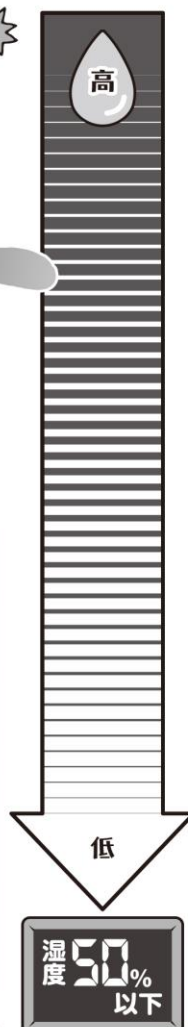
まだまだ注意！冬の感染症



カゼやインフルエンザの
ウイルス

乾燥が
好き

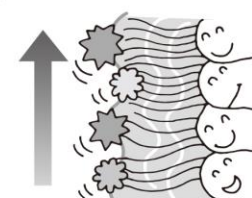
空気中で
長く元気に
活動できるから



人のからだ

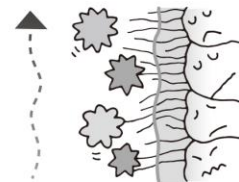
乾燥が
苦手

鼻やのどの
ウイルスを追い出す
力が弱まるから



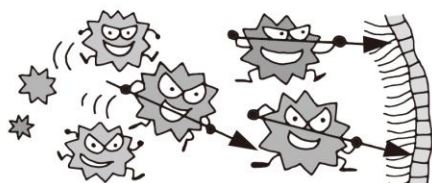
湿度 高

元気な線毛は
ウイルスを外へ
運び出しちゃう



湿度 低

粘膜が乾燥すると
線毛の動きが
にぶっちゃう



ウイルスに 感染



**乾燥を
防ぐには**

- ① 加湿器で湿度を50～60%にキープ
- ② 暖房で乾燥した空気を入れ替える
- ③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
- ④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ