



今年の冬至は 12 月 22 日です。一年で一番昼間が身近い冬至は、暦では冬の真ん中と言われます。しかし、実際には冬の寒さはここからが本番です。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強がんばり時の人も、寒さに負けず、早寝・早起き・朝ごはんまで体調を整えましょう。

前号に引き続き！

## インフルエンザを予防するために…

### ウイルスを減らす

**保湿・加温で弱らせる**

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が 50%以上だと。感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

**適切な環境は…**

- ・温度 20～25℃
- ・湿度 50～60%

### ウイルスを入れない

**手洗いでシャットアウト**

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスが体内に入り感染してしまいます。そうなる前に手洗いで流しましょう。

**手洗いのタイミングは…**

- ・食事や食品を取り扱う前
- ・帰宅時
- ・咳やくしゃみをした後
- ・トイレに行った後

本校ではまだインフルエンザは出ていませんが、県内でも徐々に罹患者が出ています！油断大敵！

### 換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

**換気の方法は…**

- ・授業後の休み時間に 10 分間
- ・対角線の窓を開ける

### ウイルスと戦う

**線毛で追い出す**

喉から肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを、外へ外へと追い出します。

**線毛は…**

乾燥すると動きが悪くなるため、部屋の湿度を保つ

★マスクやうがいも喉(線毛)の乾燥を防ぎます。

### マスクでガード

くしゃみや咳をすると、インフルエンザウイルスは 3～5 m も遠くに飛んでいきます。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをマスクでガードしましょう。

**免疫力でやっつける**

体内に入ったウイルスは、どんどん増殖します。体内に異物として入ってきたウイルスを免疫細胞が協力して攻撃することで、感染を防ぎます。

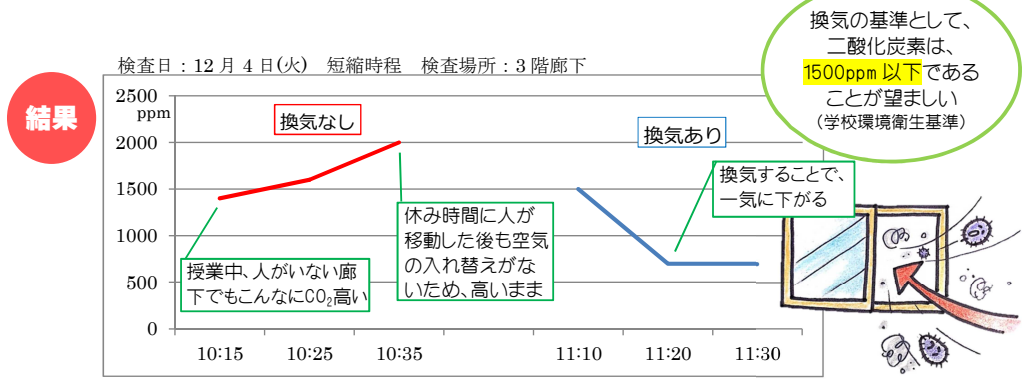
**免疫力を高めるためには…**

- ・栄養バランスの良い食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・ストレスを軽くする
- ・体を冷やさない

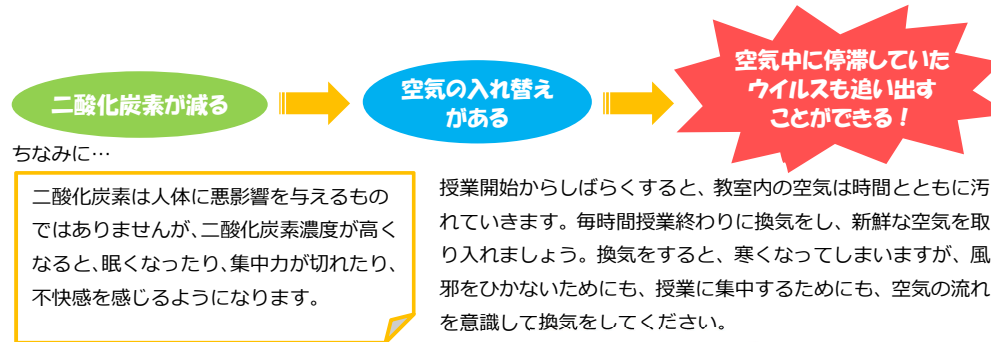
## 換気って、どのくらい効果があるの？

空気の流れが換気によってどれだけ変わるかを調査しました。

**方法** 授業終了 5 分前、休み時間中、授業開始 5 分後の 3 つの時間軸において、二酸化炭素濃度がどのように変化するか、休み時間中の換気なしと換気ありの 2 パターンで測定する。換気は、空気がより流れるように、東側と西側、両方の教室の窓を開ける。



授業中は廊下に人がいない状態でも、教室から流れてきたであろう空気により、二酸化炭素は高い値を示す。そして、休み時間になり換気をししないと、人通りが増えることで、二酸化炭素は増し、高い値のまま次の授業が始まることがわかる。反対に、休み時間に換気を行うと、二酸化炭素は大幅に減少し、適切な値のまま次の授業を始めることができる。教室内も同様に空気の入れ換えがあると推測できる。



### 実は冬も大切 水分補給

夏には熱心していたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もあまりかかないし、必要ないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、実はじっとしていても尿や便、皮膚や呼吸から水分はどんどん出ています(体の水分の話は No.3 でも説明しましたね)。「水分補給」は、のどや鼻の粘膜をうるおしたり、侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外にだしたり、風邪やインフルエンザの予防にもなります。冬場は体を温めるためにも、あたたかいお茶などを飲むといいですね。

### 保護者の方へ

健康診断の治療が済んでいない人に、三者面談で治療勧告書を再配布しました。冬休みを利用し、医療機関を受診してください(年末年始の休業にご注意ください)。すでに治療済みの場合、保護者の方が結果を記入し、提出してください。改めて病院で書類を書いてもらう必要はありません。