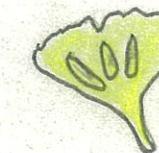


保健だより

11月



令和2年 11月1日
青豊高校 保健委員会



11月9日は「いい空気の日」です。

いい空気の中で呼吸するには、換気が必要不可欠です。換気することは、たくさんのメリットがあり、健康にも大きく作用します。例えば、換気することで、部屋に溜まった湿気を排出し、カビを防ぐ効果が期待できます。他にも、部屋の中に新鮮な空気を取り込み、気分をリフレッシュさせてくれるのも換気の効果です。効率的な換気の方法は数分の換気を数回に分けて行うことです。5分、10分程度の換気を1時間に1回程度行いましょう。また、より効率的に換気をするためには、2か所の窓を開けて、空気の通り道を作ることが大切です。そこで肝心なのが、窓を5~15cmほどの狭さにすると、空気の入りの勢いがよくなるので、効率的に空気の流れを作ることができます。

スピッツベルゲン島のおはなし

北極に近いこの島では、11月から4月まで周囲の海が凍ってしまい、船が島に入れない。この間はカゼをひく人があまりいないのに、冰



が溶ける5月になると急にカゼが大流行するのだそうです。

その理由は、船が入れるようになりたくさん的人がやってくると、ウイルスも一緒に運ばれてくるからです。人がたくさん集まるところには、ウイルスもたくさんいるということ。外から帰ったときには、まず手洗い・うがいをすることが大切ですね。

インフルエンザについて

①カゼとインフルエンザを比較

○カゼ

→せきや鼻水、などの痛みなど上気道症状を中心

○37度台の発熱が多い

○症状は軽め

○発症はゆるやか

○インフルエンザ

→上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も

○しばしば38度以上の高熱

○症状が重い

○急激に発症する

これからインフルエンザが流行したす時期です。十分な手洗い・うがいをしましょう。

