

# ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和5年11月

インフルエンザや風邪が流行っています。  
手洗・うがいをし、生活リズムを整えて、毎日  
元気に登校しましょう！

<3年7組保健委員>



## 感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。  
うつらない・うつさないための  
キホンを確認！

### 手洗い

手のひら・つまみ・親指  
のまわり・手の甲・指  
の間・手首を20秒以上  
かけて洗おう。



### せきエチケット

せきやくしゃみをする  
ときは、腕やハンカチ  
で飛沫をガード。



### 体調確認

発熱やせき・鼻水など  
の症状があるときは無  
理せず休もう。



## 空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

### 換気をしないと...

二酸化炭素が  
増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。  
空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、  
頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが  
発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができやすいです。  
結露ができると、カビやダニが発生しやす  
くなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌が  
ただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフ  
ルエンザにかかりやすくなります。

においが  
こもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、  
嫌なにおいになります。

## 換気のギモン Q & A

Q. エアコンがついていれば  
換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと  
室内の空気を温めたり冷たく  
してまた戻しているだけ。有  
害物質は出ていかないで換  
気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっ  
とだけ開けておけばいいよね？

A. 10~20cmを目途に。常時換気  
が理想ですが、気温が下がりす  
ぎるとかえって風邪をひきやす  
くなるので、30分に1回など時  
間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば  
十分？

A. 特にたくさんの方が集まる  
教室の換気は、換気扇だけ  
では追いつかないことが多  
いです。窓を開ける換気も  
併用しましょう。

## 風邪を引いたら 熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中  
に入ってくると、脳が体温  
を上げる指令を出し、熱が  
出ます。ウイルスが悪さをしているというより、  
体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほう  
が働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われ  
ています。発熱したらしっかり  
休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援  
しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が  
負けてしまうかもしれません。病院を受診し、  
必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



**新** 鮮な空気にはリフレッシュ効  
果があり、脳の働きが活性化します。  
そのため、気分がすっきりしたり、  
集中力が高くなったりします。休み  
時間ごとに行うなど適度に換気をし  
て、健康的に過ごしましょう。

### 換気のやり方



空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上  
の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道がで  
きて効果的です。

10/19 文化祭で献血を実施しました。

ご協力いただいたみなさん  
ありがとうございました!

