

インフルエンザやかぜに気をつけて!



## セキやくシャミ どうしてる?



「ゴホッゴホッ」「クシューンッ」  
セキやくシャミは、かぜやインフルエンザにかかったときなどによくでますね。体に入った病気のもと(細菌やウイルス)を、体の外に出すのがセキやくシャミです。

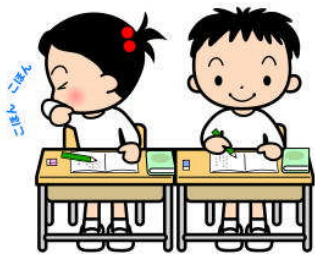
そのときに、つばの小さい粒(飛まつ)がたくさん飛び散るって知ってましたか。1回のクシャミで飛び散る飛まつはなんと200万個!しかも、そのうちの、ごく小さな飛まつは、空気中に1時間以上もただようんですって!かぜやインフルエンザは、その飛まつを吸い込んでうつることがあります。

### ◆セキやくシャミのエチケット◆

セキやくシャミをするときに飛まつを飛ばさないために・・・これが大切なエチケットです。

○ティッシュやハンカチなどで口と鼻をしっかりと押さえましょう。

○うでを口に当てたりし、他の人から顔をそむけてみましょう。



マスクも飛まつを飛び散るのを防いでくれますし、飛まつを吸い込まない効果もあります。それからマスクには鼻やのどの粘膜を乾燥から防いでくれる効果もあります。

### ◆マスクの上手なつけ方とはずし方◆

つけるときは ・ ・ 鼻をしっかりと押さえて、つぎにあごまで押さえましょう。

はずすときは ・ ・ マスクの表側はさわらないようにし、耳のゴムを持って、ゴミ箱にすてましょう。

### おもしろ 大実験!

#### セキやくシャミの速さは どれくらい?

セキは台風なみのスピード  
秒速45m以上 (時速160km)

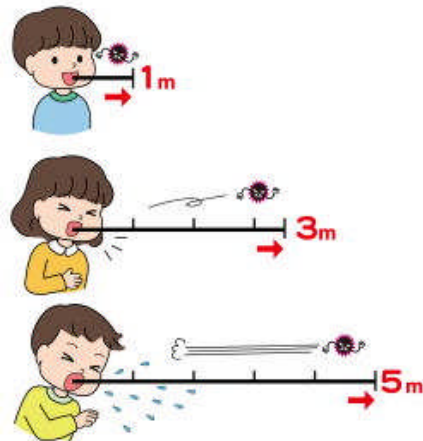


クシャミは新幹線なみのスピード  
秒速80m (時速290km)



どちらも、ものすごい速さなんですね!

#### セキやくシャミで飛まつはどこまで飛ぶの?



保健室前のろうかには、長さがわかるための紙テープがはってありますよ。

エチケットなしにセキやくシャミをしてしまうと、こんなに飛まつが飛んでしまいます。目に見えない小さな飛まつが飛ぶことがわかったら、セキやくシャミのエチケットをぜひ心がけましょう。

#### 保護者のみなさまへ

#### ～秋から冬の保健室のようす～

インフルエンザやかぜなどで発熱する子どもたちが多くみられます。ノロウイルスなどで嘔吐・腹痛の症状もこれから増えてくる可能性が高いと思います。手洗い・うがいが一番の予防策です。もちろん、十分な栄養と休養で子どもの免疫力を高めることも大切です。

冷えて体温の調節がうまくいかず、しんどいと訴える子もいます。給食を食べたり少し体を動かすと、暖まり元気になるようです。昼休みには、汗をたくさんかいて遊ぶ子が多いです。下着のシャツを着ていない子は、汗が冷えて、後から寒くなったり、体温調節がうまくいかなかったりします。保温と吸湿のために、ブラウスの下には下着を着てくるようにと声をかけています。

子どもたちの自律神経はまだ未熟なためにバランスを崩しやすいです。大人は子どもたちが元気に過ごすため、快適な環境を整えたり、よりよい生活習慣が身につくように援助していく必要があると思っています。