

新しい年が始まりました。地震や事故で大変な年明けとなりそうですが、早く平穏な日々が戻るよう、今自分にてできることを考え、行動しましょう。3年生は3年後には成人を迎え、自分で考え判断する機会が増えるでしょう。後悔しない選択と正しい判断をするためには、判断材料となる情報とたくさん集める癖をつけられるといいですね。

いつもの手洗い正しくできてる？

30億人。何の数字でしょう。答えは、世界規模で見ると、石鹸と水で手を洗うための設備がない人の数。環境を整えておけば、新型コロナウイルスによるパンデミックも様相が違、たのかもしれない。日本に設備が整っていることで、意識ひとつで効果の高い感染予防ができます。(参考:ユニセフHP)

せっけんのしくみ

汚れを落とすのは石鹸に含まれる界面活性剤の分子。油と水とくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。


泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

☹️ **ちゃんと洗えたか心配**

二度洗いしてみよう。

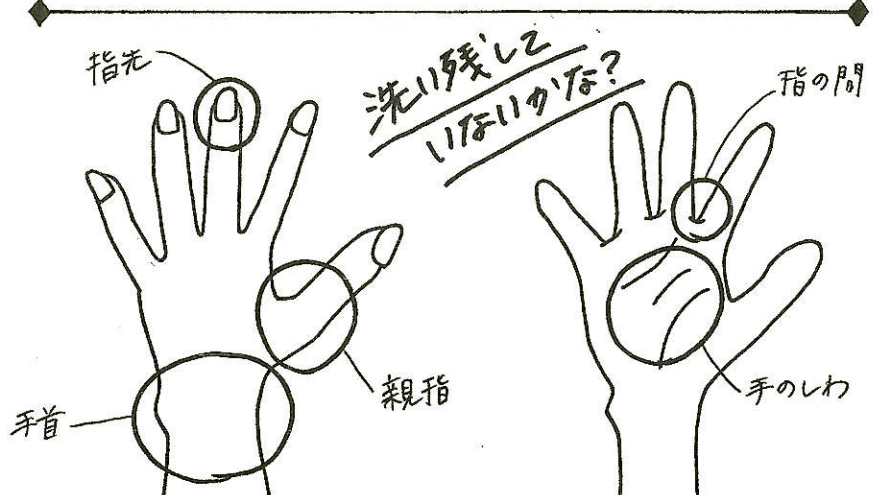
二度洗いだと残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症が流行る冬ほどぜひ!



☹️ **手は洗えば洗うほどいい?**

手荒れには要注意!

洗えば石鹸の洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。



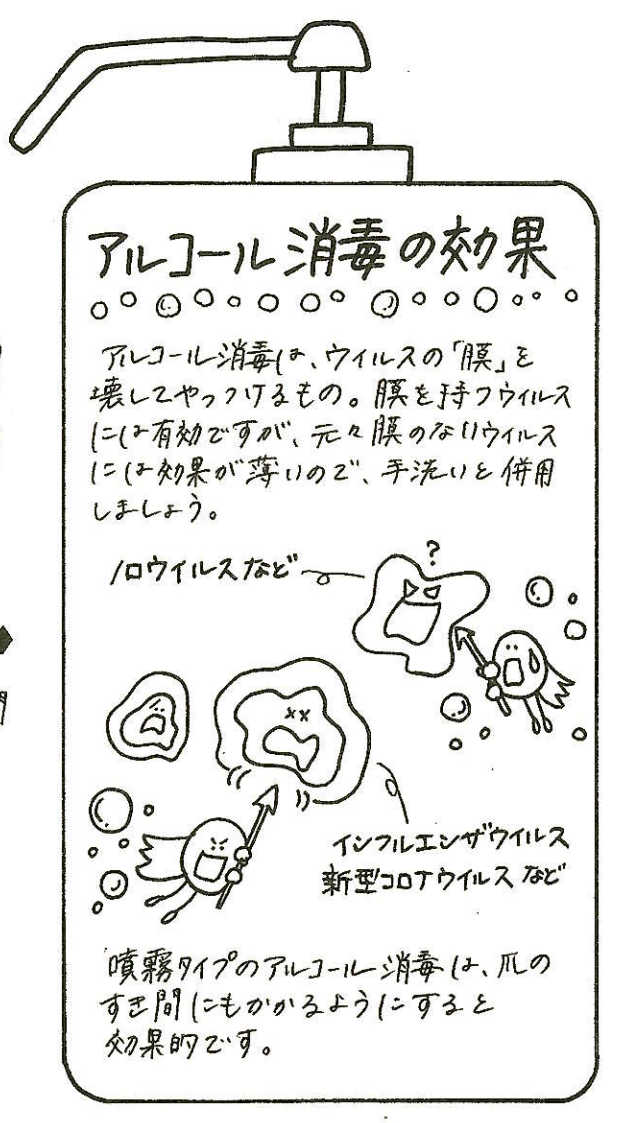
アルコール消毒の効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いので、手洗いと併用しましょう。

ノロウイルスなど

インフルエンザウイルス
新型コロナウイルスなど

噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間に届くようにすると効果的です。



カゼとインフルエンザ どう違う？

大まかな症状や予防方法(お似ていますが、違うところがあります)。

	カゼ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻がみ、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状(関節痛、筋肉痛など)が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を越える
悪寒、倦怠感	軽め、まじりに感じない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる

インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。
*発症した日を0日目と数えます


腸内環境、整っていますか？

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。感染症にもかかりやすくなるので注意しましょう。

腸内環境を整えるには


【食事】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとりよ。



【生活習慣】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れるのを防ぐ。




“カツ”を食べずに試験に勝つ!?

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ!」と気合を入れてトンカツやカツカレーを食べたくは、でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまう。

試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質(炭水化物)と、糖質の吸収を助けるビタミンB1と一緒にとるのがポイントです。

- 糖質が含まれるもの: ごはん、パン、うどんなど
- ビタミンB1が含まれるもの: 豚肉(揚げない)、魚、卵、納豆など



猫背になっていませんか?

寒くて気づいたら背中を丸めていたり、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...

- 頭痛や肩こりになる
- 腰痛になる
- 集中力が低くなる
- 太りやすくなる

お腹や首を温めたり、お腹にカネを入れてソレで猫背にならないように意識しましょう。

