



# 「UGT48」で風邪予防!

<UG> うがい <T> 手洗い <4> しっかり <8> 8回!



## ☆ 8回のうがい手洗い ☆

- 1回目 朝起きてすぐのうがい、または歯みがきの後のうがい
- 2回目 学校に着いて、外から帰った後のうがい
- 3回目 体育が終わった後に、のどをきれいにするうがい
- 4回目 給食の前に、食べ物を食べる前の手洗い・うがい
- 5回目 給食の後、歯みがきの後のうがい
- 6回目 部活の後に、のどをきれいにするうがい
- 7回目 家に帰った時、菌やウイルスを落とす手洗い・うがい
- 8回目 夜の歯みがきの後のうがい



## 感染予防は...

1. 手洗い、うがい、咳エチケットを心掛ける。
2. 十分な休養、バランスの良い食事、規則的な生活を心掛ける。



★『広げるな! インフルエンザ 広げよう! 咳エチケット』★

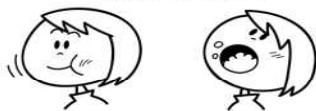
## インフルエンザも2倍に! 「ドライマウス」に気をつけて

唾液の分泌量が低下した状態である「ドライマウス」。「唾液は口腔内やのどに ウイルスや細菌が付着し感染するのを防ぐ」と言われています。

ある研究者によるとドライマウスの方は、そうでない人よりもかぜやインフルエンザに約2倍かかりやすいというデータがあります。

空気が乾燥する時期は、水分をこまめに取ることは大切です。かぜに効果があるお茶や紅茶などを飲んだり、こまめにうがいをするをおすすめします。

### かぜ・インフルエンザ予防のうがいのしかた



まずブクブクうがいを1回。口の中の菌やウイルスを流します。次に大きく口を開け、ガラガラうがいを3回以上。のどのおくの菌やウイルスもとりのぞきます。

## 歯磨きでインフルエンザ予防

口の中の細菌がつくりだす酵素の中には、インフルエンザウイルスと結びつき、ウイルスを増す働きをするものがあるそうです。歯や口が汚れたままになっていると、口の中の細菌が増え、ウイルスも増えやすい環境になりやすいです。

毎日歯磨きをしっかりと行うことは、むし歯や歯周病だけでなく、インフルエンザ予防にも効果があることを意識し、丁寧に磨いたり、口腔内にうるおいをもたせるようにしましょう。

口の中のネバネバ注意して~



# 薬剤師さんに学校の環境検査をしていただきました！ 教室内の換気をしないと…空気が汚れてる！？



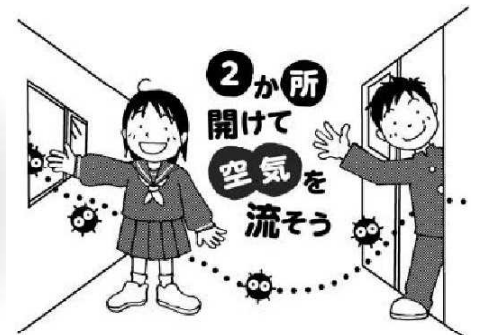
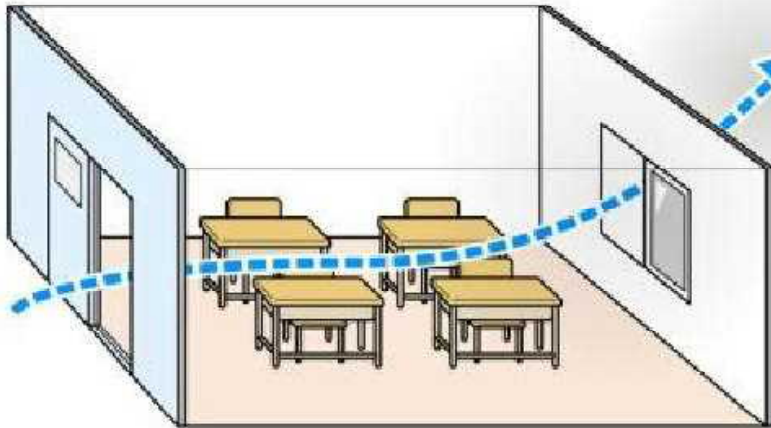
～1月4日(木)学校薬剤師の福島さんに、教室の空気の検査をしていただきました。～

<検査の結果>閉め切った部屋では二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)の量がとても多く、基準値以上のCO<sub>2</sub>濃度でした。そこで3分間窓とドアを開け、空気の換気をした後検査をしたところ、二酸化炭素の量は一気に減り、その後も少ない状態でした。

## ★換気をしないと

- ・ウィルスがいっぱいこもりやすい。
- ・吐く息で二酸化炭素が多くなると、あくびが出たり、頭が痛くなったり、ひどくなると吐き気がしたりします。これでは、せっかく勉強しても頭に入りません。

## ★換気のポイント



★寒いのは一瞬です。  
上手に換気をして  
ウィルス増殖を防ごう

### 1回の咳やくしゃみで飛び出すウィルスの数って知っていますか？

1回の咳で約10万個、1回のくしゃみで約200万個のウィルスが飛び出すと言われます。驚きです。インフルエンザウィルスなら、感染力が強いので、あまり換気をしていないと次の日、風邪を引いて欠席する人が増えていたということがこの時期多いです。

近隣の小中学校で学級閉鎖が増えてきています。クラスごとの換気はとても必要ですね。

また、咳の出る人や体温がいつもより高い人は、無理をせず、病院で診ていただきましょう。



## 保健室からお願い

不要になった体操着やジャージがありましたら、保健室へお譲りください。

作業中ジャージがぬれてしまったり、汚れたり、着替えがなく困ったことはありませんか？困った時に保健室へ来る生徒が多いため、保健室では一枚だけジャージを用意してありますが、借りたい人に貸せない時が多く、ご家庭にも連絡が付かず、我慢させることがあります。

そこで貸出し用のジャージを増やすため、ご家庭で不要になってしまった大仁中ジャージがありましたら、是非譲ってください。