

保健だより 2月号

令和6年12月1日 東海大学付属熊本星翔高等学校 生徒保健委員会
 ☆+ 今年も残すとこあと1ヶ月になり、寒さもより本格的になつて、
 ☆+ きました。体調管理には十分気を配っていきましょう! ☆+ ☆



季節の変わり目に感染症に注意しよう

感染症の主な感染経路



空気感染

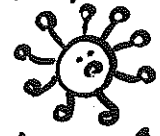
飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。大きさは直径5μm以下! 長期間空気中を漂い広範囲に広がる



飛沫感染 (ひまつかんせん)

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしびきを吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径50μm以上! 水分の重みで1~2m以内で落下する

エアロゾル感染



飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空気中を漂いそれを吸い込むことで感染するエアロゾル感染は空気汚染と飛沫感染の中間的な概念とされている

感染症対策!

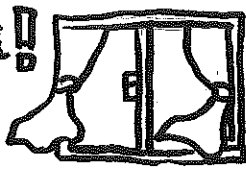
☆ 手洗い



帰宅後すぐに洗うことが大切
 手洗いたけでなく「手の拭き方」も重要!

☆ 湿度と換気!

爪は短く切っておく 乾燥した空気はウィルスが好むので 加湿器や加湿剤などで部屋の湿度管理とこまめな換気を!



☆ 休養

充分に睡眠をとりましょう
 免疫の力は疲労の回復や睡眠によって保たれます

