



保健だより

2月号 旭中 保健室

2月の保健目標

感染症を予防しよう

インフルエンザやコロナウイルス感染による欠席は、1月は落ち着いていました。しかし、コロナウイルス感染は第10波に入ったと言われ、インフルエンザはB型も出ています。日頃の感染予防が大切です。



めん えき りよく
免疫カアップ!

わら
笑うと、体に侵入したウイルス
や細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ!
かぜ 風邪などにかかりにくくなります。



笑って

体も心も元氣

自分もみんなも幸せに!

わら
笑うと、脳から幸せホルモンが
分泌されてプラス思考に。笑って
いるあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



SOGIEって、なに?



SOGIE(ソジー)とは、Sexual Orientation(性的指向)、Gender Identity(性自認)、Gender Expression(性表現)を組み合わせた言葉で、誰もが持っている性の要素です。これにSex Characteristics(身体の性的特徴)を加えた「SOGIESC(ソジエスク)」という言葉もあります。

Sexual Orientation Gender Identity Gender Expression

性的指向

好きになる性。恋愛対象はどんな性別の人か。
例:好きになるのは男性/女性/性別にこだわらないなど。
恋愛感情を持たない人もいます。



性自認

心の性。自分の性をどうとらえているか。
例:自分を男性/女性と思う、どちらでもない/どちらでもあると思うなど。



性表現

服装や髪型、しぐさ、言葉遣いなど、どのように自分を表現するか。
例:スカートをはきたい/はきたくない、一人称の使い方など。



インフルエンザ博士

に聞いてみよう!

インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないとい
けないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザと
の戦いを、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエン
ザウイルスに感染することによって
起こる病気です。38℃以上の発熱や
頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が
急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる?

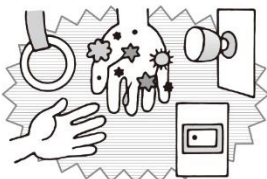


飛沫感染

感染した人のくしゃみや
せきに含まれるウイルスを
吸い込むことでうつります。

接触感染

感染した人のせきやくしゃ
みなどの飛沫がついたドアや
机に触れると、ウイルスが手
に付き、その手で口や鼻に触
れることでうつります。



なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザ
ウイルス。その理由は体の中に入って
から増殖するまでのスピードがとても
速いからです。

1

ウイルスは鼻やのどから
体の中に侵入します。



2

約20分で細胞の中まで
侵入します。



4

こうして増えたウイルスが、
感染した人のくしゃみやせ
きで飛び出していきます。



3

その後は
どんどん
増殖しま
す。1つのウイルスが、8
時間後には100個、16時間
後には1万個、24時間後
には100万個にもなります。



予防方法は?

マスクをする

飛沫感染の
リスクを下げる他、人にうつす
心配も減ります。



手洗い

外出から帰った時は
せっけんで手を洗いましょう。
その後アルコール消毒をするの
がオススメです。



適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザ
ウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能
が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、
十分な睡眠やバランスのよい
食事で体の抵抗力を高める
ことも大切です。