

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2023年1月号 (Vol,18)

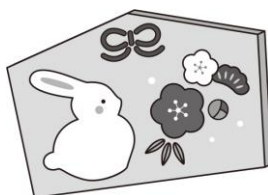
新年がスタートしました。

新型コロナウイルス感染症は落ち着く気配がなく、インフルエンザも

昨年より感染者数が多く、流行期に入った地域もあります。

ノロウイルスや他の感染症も流行しやすい時期です。

感染予防策を継続し、免疫力を落とさないような生活を心がけましょう。



笑う門には福来る



笑いは自分や周りを明るい気持ちにさせてくれますね。

それだけではなく、笑うことでがん細胞をやっつけるNK細胞がちょうど

いい具合に整ったとか、ストレスが低下したとかいう研究結果もあります。

毎朝鏡に向かってにっこりすることでも効果があるそうですよ。

今年も笑顔いっぱいあふれる日々を送れたらいいですね。



加湿でウイルス対策を

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切！湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。

- 部屋の湿度の目安は50～60%
- 洗濯物（濡れたタオルなど）を干す

- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- 電気加湿器や簡易加湿器（ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ）を使う
- ちなみに、雑菌・カビを防ぐためには、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。



1月17日

防災とボランティアの日

平成7年1月17日午前5時46分、阪神淡路大震災が起こりました。

この阪神淡路大震災において、支援や復旧における災害ボランティア活動の重要性が広く認識されたことを契機として制定されました。

今後30年以内に南海・東南海地震は必ず起こるといわれており、地震への備えは必須のものとなっています。

また、地震だけではなく、豪雨・豪雪による災害も頻発しています。

この機会に防災とボランティアについて考えてみませんか。

ウイルス vs 免疫細胞

体内の闘い

健康のヒミツは“免疫力”にあり

免疫とは？

体内に侵入したウイルスなどを「異物」と認識して攻撃し、体を守る働きです。免疫力が低下すると、カゼを引きやすくなったり、病気になりやすくなったりします。

