

のびのび7号

こころとからだのために



しっかり睡眠をとろう

急に寒くなり、冬らしくなってきましたね。乾燥するこの時期は、感染症が流行します。バランスよく食べて、しっかり寝て、冬に負けない体を作りましょう！



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。飛沫核の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。

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感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。

接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

飛沫感染

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ぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。

危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る

夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう

食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう