


12月号

宮城県仙台市
高等学校
生徒保健
委員会 (2年)

冬休みの過ごし方

部屋の換気も
忘れずに!!

☆ インフルエンザやノロウイルスに気をつけよう!
(手洗いうがいを忘れずに )



☆ 人混みに行くときは、マスクを着用して予防しよう!

☆ 暴飲・暴食に気をつけよう!

☆ 十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけよう!

年末大掃除

「忙しい!」「何から始めたら良いのか分からない!」という方、必見です!
効率良く、ストレスなく大掃除をしてこれいば家で新年を迎えましょう!

○ 大掃除を成功させるために... ○

- ・モチベーションの維持
→ 数日に分けて行い、無理のない計画で行う
- ・家中すべて、隅々までは掃除しなくて良い
→ 「どこを掃除したいか」を決める
普段の掃除で手をつけない場所などを
掃除すると良い

きちんと順番を守って掃除することで、
家中のホコリや汚れを効率よく掃き出し、
汚れを取り除くことができてしまう。

○ 大掃除のコツ ○

- ・不要な物を捨てること
- ・上から下、奥から手前の掃除の
順番を守ること



1. 不要品の処分
2. キッチン
3. トイレ、浴室、洗面所
4. 各部屋 (玄関から遠い順に)
5. 床、廊下、階段
6. 玄関
7. ドア、手すりなど

出典: <https://curama.jp/house/occupancy/article/0f105ee9-f275-4306-9600-3bd3752eba501>

～ インフルエンザの予防・対策 ～

① 手洗い、うがい

＞ 私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、ウイルスが付着します。外出先からの帰宅時や食事の前などこまめに手洗い、うがいをしましょう。

② 健康管理

＞ インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすくなります。普段からの十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて免疫力を高めておきましょう。

③ 適度な湿度を保つ

＞ 空気が乾燥するとのどの粘膜の防御機能が低下します。適度な湿度（50%～60%）を保つと効果的です。また、こまめに換気をすることも大切です。

「政府広報オンライン」

。 インフルエンザの感染について

インフルエンザは基本的に飛沫感染です。

くしゃみや咳に含まれるウイルスがそのまま、あるいは空気中に浮遊しているうちに他の人の呼吸器に吸いこまれることで感染します。

。 インフルエンザの主な症状

インフルエンザは高熱を伴って急激に発症します。

全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。その他の症状としては関節痛、筋肉痛、頭痛が挙げられます。

感染しないために ↓ 周囲にうつさないために

「手洗い、うがい」「マスク着用」「予防接種」を徹底しましょう！

参考「政府広報オンライン」