

ほげんだよりの月

令和2年 11月 18日
神奈川県立津久井高校
定時制★ 保健室★

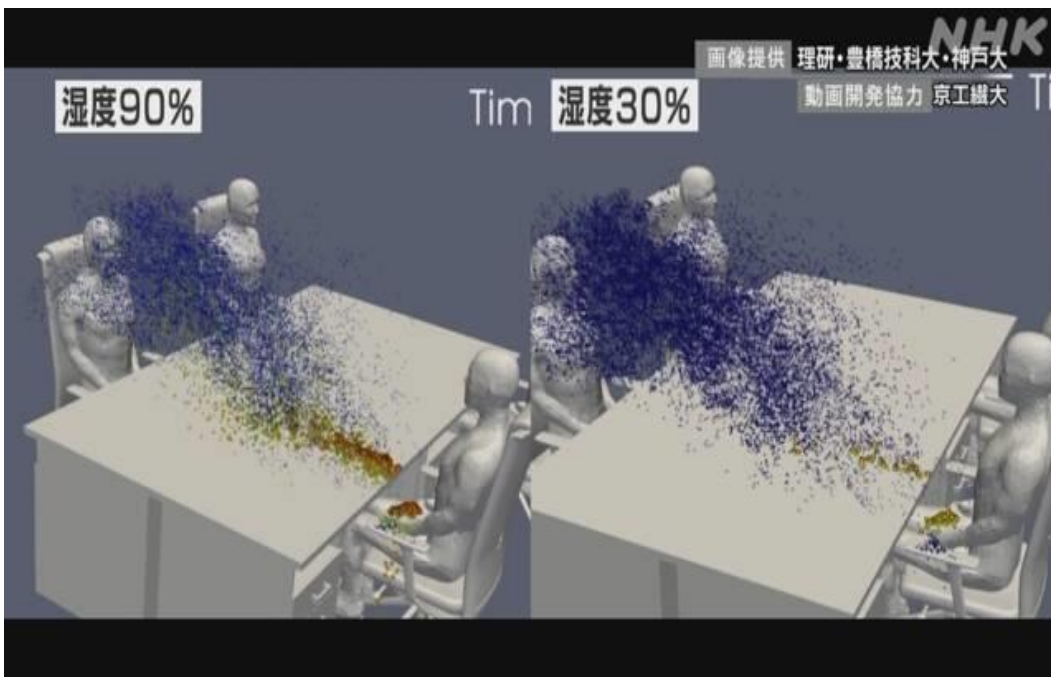
寒さが身に染みる季節になりました。寒くなると増えるのが新型コロナウイルスやインフルエンザなどの「感染症」です。増える理由は2つあります。1つ目はウイルスが冬の乾燥と低い気温が大好きだからです。新型コロナウイルスは気温が低いほど長く生きられるという研究結果も出ています。2つ目は人の免疫力が寒さや冬の乾燥で低下してしまうからです。



新型コロナウイルス（飛沫）が空気乾燥で広がる様子

NHK ニュースから

スーパーコンピューター 富岳を使ってマスクをつけずに会話をした結果



空気が乾燥すると飛沫（ウイルス）が霧状に広がって、1.8 m離れた向かいの人にかかる飛沫（ウイルス）の数が3倍に上がることがわかりました。これによって、加湿が感染予防に役立つことが裏付けされました。

空気が乾燥する冬は、加湿と換気が、感染予防のためには大切です！

そして、飛沫（ウイルス）をとばさないためのマスクは、とっても大切です！

体温を1℃上げると免疫力が5～6倍アップ！

ウイルスや細菌と戦う免疫細胞は血液の中にいます。寒くなると体が冷えて血液の流れが悪くなり、免疫力が低下してしまいます。免疫力は体温が1℃下がると30%低下し、逆に1℃上がると5～6倍アップすると言われています。

<体温を1℃上げる方法>

- ① 適度な運動 1日1回運動する時間をつくる。
- ② 白湯（お湯）を飲む 体を内側から温める。
冷たい水を飲むと、体温は急激に低下します。
- ③ お風呂に入る シャワーではなく、10分ほど湯船につかる。

適度な運動や入浴

