



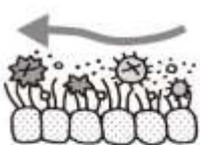
兵庫県立大学附属高等学校 2023年12月 発行

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のことです。この日に湯船に柚子を浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せるといわれています。実際に柚子湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひ柚子湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいますのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



感染対策にピッタリな湿度は？

ガへへ 寒くて
空気が乾燥した部屋、
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに使われていたら、感染のリスク大！
ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。
そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

- ✕ 40%以下
ウイルスが増殖・活性化する
- ◎ 40～60%
ウイルスが増殖・活性化しにくい
人にとっても快適！
- ▲ 60%以上
ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

友達など身近な人が新型コロナウイルスなどの感染症にかかった時に差別や偏見

にあたるようなことをしていませんか？ 12月10日は世界人権デー

これを機会に、感染した人にも治った人にも温かい対応ができるように日頃の言動を振り返ってみましょう

製作者 2年4組 小林心優・片岡 庵

出典：「健」 2023. 12月号