

ほけんだより ①

2020年4月10日 発行
上牧第二中学校 保健室

みなさん、入学・進級おめでとうございます！新型コロナウイルスで世界中が大変な思いをしている中、新年度がスタートしました。長いお休みの間、どう過ごしているのかな…と心配していましたが、始業式・入学式でイキイキとしたみなさんの顔を見て、ほっとしました。日々の新型コロナウイルスの報道に不安に感じている人も多いと思います。こんなときこそ、正しく知って、正しく行動をしましょう☆

感染症予防特集 ～一人ひとりができること～



感染しないようにできること！ ①手洗い！

コロナウイルスなどの感染症は、ウイルスのついた手で粘膜（口・鼻・目）を触ることで感染します。これを防ぐには、こまめな手洗いがとても大切です。せっけんを使ってしっかり洗いましょう。（20秒～♪）手指の消毒をするなら、アルコールが有効です。あくまでも手洗いの代わりです。せっけんを手洗いできればアルコールは必要ないので「どこにも売ってない！」と心配しなくても大丈夫です。（ノロウイルスには塩素系漂白剤。ウイルスによって使い分けをしましょう。）

😊 まめ知識 うがいの効果は？

- *ノドの粘膜が潤っていると感染に対して抵抗性が増す
- *口の中が清潔な方が感染が起こりにくい

実際に診察しているお医者さんは、【こまめに水分を摂る】ことでうがいの代わりとしているそうです。ちなみに、うがいをすることでノドについたウイルスを洗い流すと思われがちですが、ウイルスはノドの粘膜にとりつくと、すぐに感染が成立してしまうため、よほどこまめにうがいをしないとそのような効果は期待できません。



感染しないようにできること！ ②免疫力をアップする！

☆ しっかり寝る

眠っている間に免疫機能が活発になります。睡眠不足にならないようにしましょう。学校がない日も規則正しい生活をしましょう。



☆ バランスの取れた食事をする

バランスのいい食事は健康な生活の基本。旬の食べ物も要チェックです。献立に迷ったら、給食を思い出してみてもどうでしょうか？

☆ ストレスを発散する

ストレスがあると、免疫力は低下するといえます。上手にストレスを発散しましょう。

運動不足の解消も兼ねて、校庭開放の時間を利用したり、家の周りを散歩・ジョギングしたりして、体を動かすようにしましょう。

また、笑うと免疫機能が活性化することは科学的にも証明されています。楽しく笑えるTV番組や趣味など、時間の使い方を見つけてみましょう。



☆ 体を温める

体温が高い方が免疫機能はアップします。気温の変動が激しい季節です。体を温める食べ物・飲み物、お風呂は湯船にゆっくりつかるといいなど、内外から体を温めるようにしましょう。

3つの【密】を避けよう！

休み時間ごとに教室の換気をする、友達との距離をとる、人ごみを避ける、なども大切です！

他の人にうつさないようにするために…

咳・くしゃみ・鼻水・熱…などのかぜの症状があるときはもちろん、新型コロナウイルスでは、感染していても症状が出ない人も多くいるようです。「自分は感染してるかも〜！」という気持ちで過ごしましょう。

他の人にうつさないようにできるコト！ ①咳エチケット

咳やくしゃみをするときは…

- ・ティッシュやハンカチで押さえましょう。使ったティッシュは汚れた部分を内側にして丸めて捨てましょう。
- ・ティッシュがない時は、手のひらではなく腕などで押さえましょう。



他の人にうつさないようにできるコト！ ②マスクは正しく付けましょう。

飛沫(咳やくしゃみのしぶき)を飛ばさないため(人にうつさないため)に、マスクを正しく付けましょう。

☆ マスクの感染予防効果は！？

ウイルスはかなり小さいので、マスクの繊維の細かいスキマを簡単に通過してしまいますが、空中を漂うウイルスがついたホコリなどの粒子や、飛沫の侵入はある程度防ぐことが期待されます。布マスクの繊維のスキマはもっと大きいので注意が必要です。(ティッシュを中に折って入れておくと、ちょっと効果がアップするとか。)

鼻や口を触る癖のある人は、マスクをしていることで「触りにくくなる」という効果もあります。

マスクを外すときは、耳の近くのゴムを持って外し、ゴミ箱に捨てましょう。マスクが感染源とならないように、気を付けてくださいね。



他の人にうつさないようにできるコト！ ③体調が悪い時はむりしない！！

風邪症状などが見られるときは、家でゆっくり休養しましょう。

学校を欠席しても「出席停止」となり、「欠席扱い」にはなりません。

🍌 まめ知識 メディアと上手にお付き合いしよう

情報を得ることはとても大切ですが、一日中コロナ情報に触れることは大きなストレスにつながります。時間を決めて情報に触れるようにしましょう。

また、SNSなどで得た情報にはいい加減なものやデマが含まれていることも多いです。パッと見て飛びつくのではなく、冷静に判断できるように心がけてくださいね。

自由な時間が多くなる分、スマホ・ゲームの時間が増えることが心配です。勉強することももちろんですが、本を読んだり、体を動かしたり、時間の使い方を工夫しましょう。スマホ・ゲームなどの普及で「ぼーっとする時間が減った」とする専門家の意見があります。「ぼーっとするなんて無駄な時間ちゃう？」と思われそうですが、脳科学的に、この「ぼーっとする時間」がかなり大切だと考えられています。

ぼーっとしよう☆



差別をしない！ …も、私たちにできるコト！

新型コロナウイルスに感染した人、流行地域の人、医療従事者などが差別される…という出来事が起こっていると聞きます。病気でつらい思いをしている人、治療をがんばっている人、そして、困っている人のために仕事をしている人などが、さらに周りの人の言葉や態度でしんどい思いをすることは、とても悲しいことだと思いませんか？誰もが安心して過ごせる世の中であって欲しいと思います。