

(´ω`)寒くなってきましたね…。去年の12月のほげんだよりを見返してみると「コロナのこの字」もない!!!! コロナの心配がなかったころに戻りたいですが、なかなかそんなわけにもいきません…。新型コロナウイルスもカゼ、インフルエンザも予防方法は同じです。できることはしっかりと、元気に冬を乗り切りたいものです。

## 感染経路を Shut Out!!

コロナもカゼもインフルエンザ・ノロ…なども、冬の感染症の多くはウイルスが原因です。



## ☆ 感染予防法 おすすめNo.1 は、手洗い!

カゼなどの感染症は、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、せっけんによるこまめな手洗いがとても大切です。

手指の消毒には、アルコールが有効です。(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よう。)

## ☆ うがい…ではなく、のどを潤そう!

実際に外来で診察しているお医者さんは、【こまめに水分を摂ること】でうがいの代わりにしているそうですよ!

- \*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

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。また、うがいを口から吐き出すときに飛沫を飛ばすことになるので歯みがきを含めて、うがいをするときは注意が必要です。

## ☆ 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(咳やくしゃみのしぶき)の侵入はある程度防ぐことが期待されます。

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。

なにより今、マスクをするのは症状のあるなしにかかわらず、人にうつさない…という意味で大きな効果をもたらします。屋内や人との距離が取れない時は、特にマスクをつけるようにしましょう。



## 【咳エチケット】咳やくしゃみをするときは…



- ✧ 人がいない方を向いてしましょう。
- ✧ ティッシュで押さえましょう。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。
- ✧ 使い終わったマスクは、内側を中に折り込んで捨てましょう。



マスクは鼻まで完全に覆いましょう  
マスクは自分でご用意ください ☆

## ☆ 加湿する・換気する

ウイルスは乾燥した環境が大好き。部屋を加湿したり、マスクをしてノドの乾燥を防いだりするとカゼ予防になります。

休み時間ごとに教室の換気をする、人ごみを避ける、なども大切です。(寒いけど、換気はしっかりしよう!!!)

## ☆ フィジカル ディスタンスとは!?

海外ではソーシャルディスタンス(社会的距離)ではなく、フィジカルディスタンス(身体的距離)と言うそうです。人と人との距離は離れていても、気持ちはつながってる!というニュアンスです。距離をとりつつ、仲良く生活できるように心がけましょう (\*´▽`)/ ~(`▽`\*)

## ☆ 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。



## ☆ 体を温める

体温が高い方が免疫機能はアップします。服装を工夫するだけでなく、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…など、内外から体を温めるようにしましょう。

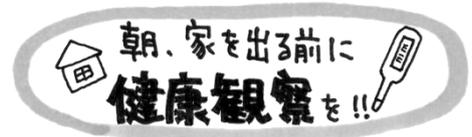


## ☆ バランスの取れた食事をする

バランスのいい食事は健康な生活の基本☆

## ☆ 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。自分に合ったストレスの解消法を見つけて、上手に発散しましょう。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。みんなで楽しく笑い合える生活にしたいですね!



体調の悪い時は、自宅待機・かかりつけ医の受診をお願いします

学校で急に高熱が出た時など、緊急に連絡が必要なこともあります。保護者の方と緊急連絡先などの確認をしておきましょう。

特に、朝から体調が悪くない時は、連絡が取れるようしておいてください。

