

ほけんだより ①

2022年4月6日 発行
上牧第二中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます！

「新型コロナウイルスの流行を抑えながらどのように生活するか」を試行錯誤する中で、新しい学校生活のルールも形になってきたのではないのでしょうか。新年度スタートの今、改めて「中学生としてできる感染症対策」を確認し、充実した中学校生活を送れるようにしましょう。

保健室の
たけだ
です



まよね
です

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の多くは、ウイルスのついた手で粘膜（目・鼻・口など）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手洗いしましょう。

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。（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。）

他の人と物の共有をする前後、部屋や建物に入る前後、食事の前後には
必ず手洗いか消毒をしましょう！

😊 まめ知識 うがいの効果について

* うがいをするとノドについたウイルスを洗い流せる??

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ないようです。逆に感染している場合、吐き出した水に含まれているウイルスから感染を広げることにつながるので注意が必要です。

* 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。

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。旬の食べ物も効果あります。献立に迷ったら、給食を参考に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。

☆ 家の周りを散歩・ジョギングしたりして、体を動かす。

☆ 笑うと免疫機能が活性化することは科学的に証明されています。

楽しく笑えるTV番組や趣味など、自分なりの楽しみの時間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…など、内外から体を温めるようにしましょう。



朝日を
あびる。



運動
する。

感染しないようにできること！ ③【密】を避けよう!!

(*▽*) / ... \ (▽`*) 離れていても仲良し!

* 人との距離をとる！人ごみを避ける！

体育や部活動でマスクをとるときは、距離に気を付け、会話は控えてください。

* 換気をする！！

寒い冬でも「常時換気」を行います。

* 給食時は前を向いて、黙食…。

お弁当の日も、給食と同じようにするか、屋外で距離をとって食べましょう。

自分が「感染しているかもしれない！」という気持ちで過ごしましょう。

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注意ですが、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。症状があってもなくても注意が必要です。

他の人にうつさないようにできること！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こと！②マスクは正しく付けましょう

マスクの一番の効果は【人にうつさない】ことです。飛沫(咳やくしゃみのしぶき)を飛ばさないために、マスクを正しく付けましょう。

😊 まめ知識 マスクの着用の効果について

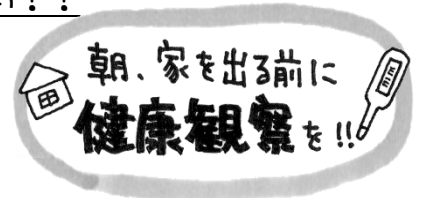
ウイルスはかなり小さいので、マスクの繊維の細かいスキマを簡単に通過してしまいますが、空中を漂うウイルスがついたホコリなどの粒子や、飛沫の侵入はある程度防ぐことが期待されます。また、鼻や口を触る癖のある人は、マスクをしていることで「触りにくくなる」という効果もあります。

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。マスクの表面はウイルスなどが付いている可能性が高いです。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こと！③体調が悪い時はむりしない！！

体調不良や風邪症状などがあるときは、家でゆっくり休養しましょう。(「出席停止」となり、「欠席扱い」にはなりません。)



<健康観察カード> ご協力をお願い

毎朝登校前にご家庭で検温、健康観察をして、健康観察カードに記入してください。はんこは不要です。風邪症状があれば、かかりつけ医などに登校の可否を相談してください。また、学校で体調不良になった場合は早い目に早退の判断をしますので、お子様の登校中、学校からの連絡が受けられるよう、ご協力をお願いいたします。

😊 まめ知識 メディアと上手にお付き合いしよう

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。情報を得ることはとても大切ですが、情報過多に陥るとかえって大きなストレスにつながることもあります。ストレスを感じる時は、メディアから距離を置く…ということも大切です。



差別をしない！ …も、私たちにできること！

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、とても悲しいことです。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。