

ほけんだより 12月

令和4年12月1日
文京区立文林中学校
保健室

2022年も残りわずかとなりました。新型コロナウイルス感染症が流行し、感染症対策を行う生活が続きましたが、今年は多くの学校行事を実施することができました。冬休みがあげると、進級・卒業が間近になります。今年1年間を振り返り、やり残したことや今年中に済ませておきたいことなどを計画的に行えるようにしましょう。新年度、心も体もすっきりした状態でみなさんに会えることを楽しみにしています。

冬休みの過ごし方

ふ 振り返ってみようこの1年

危険な誘いはきっぱりと断ろう!

ゆ No!

大きなけがや病気をせず、心も体も健康だったかな?

やす やすみ中も規則正しい生活をキープ

一日の利用時間を決めてそれを守ろう!

す

スマホ(スマホ)のやりすぎに注意

み みつを避け引き続き感染対策を

手洗い、換気、人との距離がとれないときはマスク着用!

早寝早起き朝ごはんが基本です!

胃腸にやさしい生活を!

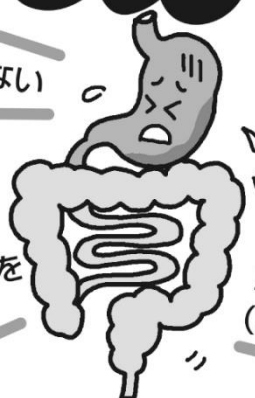
12月11日は「胃にいい(1211)」で、胃腸の日

暴飲暴食をしない

夜遅い時間に食べない

刺激の強いものや味の濃いものを取りすぎない

早食いをしない(よくかんで食べる)



寒い冬だからこそ、水分補給も忘れずに!

夏の暑い時期とは違い、汗などで体から出る水分があまり目に付きません。しかし、冬の寒い時期は空気が乾燥し、室内でも暖房等の使用により乾燥しやすくなっています。

乾燥するのは空気だけでなく、私たちの体も乾燥します。のどがガラガラしたり、手がガサガサしたりしていませんか?

夏の時と同様、「こまめな水分補給」を是非心がけて欲しいと思います。

冬に防ぎたい感染症

11月より、加湿器を設置し、保健給食委員が管理してくれています。朝礼で委員長が話してくれましたが、気温が低くなると空気が乾燥しやすくなり、感染症にかかりやすくなってしまいます。感染源となるウイルスは、乾燥した空気中で増殖し、空気中に漂う時間が長くなることで、口やのどから侵入しやすくなります。また、体が冷えると抵抗力が弱まることから感染症にかかりやすくなってしまうことも考えられます。昨年度は、新型コロナウイルス感染症による感染対策がインフルエンザの感染対策にも有効だったという話がありました。今年は行動制限がされないこともあり、少し気のゆるみが出てしまうかもしれません。感染しやすい冬だからこそ、自分にできる感染症対策を改めて徹底してほしいと思います。

感染症	新型コロナウイルス	インフルエンザ	ノロウイルス
症状	発熱・咳・倦怠感・喉痛・頭痛・息苦しさ・味覚または嗅覚の消失・下痢 等	発熱・頭痛・筋肉痛や関節痛・倦怠感・咳・悪寒 等	吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・頭痛・発熱・倦怠感 等
感染経路	飛沫感染(+エアロゾル感染)、接触感染	飛沫感染、接触感染	飛沫感染、接触感染
出席停止期間	発症した後7日間経過し、かつ症状が軽快するまで。 *7日間経過しても症状がある場合は10日まで	発症した後5日間経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで。

<感染経路の種類> *参考：<https://amethyst.co.jp/>

- 飛沫感染…咳やくしゃみなどのしぶき(飛沫)が気道や目の粘膜から感染する。水分を含んでいるため、空気中には漂わずすぐに落下する。
- エアロゾル感染…飛沫に比べてサイズが小さく軽いため、空気中にとどまりやすい。
- 接触感染…病原体を含む、唾液や体液を直接触ったり物を介して触ったりすることで感染する。

◆上記感染症の症状はとてよく似ています。当てはまる症状がある場合は、専門の医療機関で正しい診断を受けましょう。

◆出席停止期間がわからない場合は、専門の医療機関または学校に相談してください。

感染症予防の3原則!

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。

