

# 保健だより 1月号

令和4年 1月13日 (木)

3学期が始まって1週間がたちました。冬休みは部活や勉強などに、活用できたことと思います。1年生はスキー教室、2年生は最上級生への準備、3年生は受験本番が近づいてきました。気を引き締めて、取り組んでいきましょう。

また、現在は新しい型の新型コロナウイルスが流行してきています。引き続き感染症対策を行いましょ。新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行する時期です。「手洗い・消毒・マスク」を必ず忘れずに行ってください。今年も元気な姿の皆さんと毎日会えることを楽しみにしています。



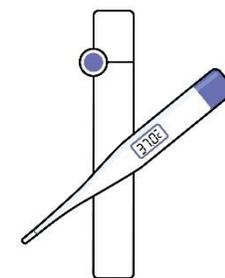
## 生活リズム、崩れてない？

冬休みは終わりましたが、まだ冬休み気分のままの人はいませんか？夜ふかしの習慣が身についてしまった、朝ごはんを食べていなかった、こたつでゴロゴロして運動をほとんどしていなかったなど、生活リズムが崩れてしまった人もいるのではないのでしょうか。規則正しい生活は、免疫力向上にも効果的です。行事や受験を成功させるためにも、体調不良を理由に諦めることがないように、感染症予防のためにも早く規則正しい生活のリズムを取り戻しましょう。



## 朝のチェック！今日の体調は大丈夫？

この時期は、新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。目が覚めたときにだるさや熱はありませんか？毎日検温をして体調管理をしていますが、検温だけでなく自分自身の体調についても確認してください。「いつもと違うな」と、気付くことができるよう、体調チェックを行っていきましょう。



- ぐっすり眠れましたか？
- すっきり起きられましたか？
- 熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか？
- 朝ごはんは食べられましたか？
- お腹をこわしてはいませんか？



## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



# 感染症対策をしっかりとしよう



本日の生徒集会で、保健委員会の生徒から、感染症対策のための発表がありました。保健だよりも「感染経路について」と「手洗いの大切さと方法について」を載せますので、発表を思い出しながら読んでください。



## くしゃみの威力は・・・？

くしゃみとは、鼻の中のホコリや、異物を取り除こうとするための防御反応です。そのため自分の意思で、くしゃみをしたり、止めたりすることはできません。



くしゃみは花粉症や風邪の症状として知られていますが、マスクをせずにくしゃみをした場合、飛沫は約2m飛びます。ひどい時は5mほど飛ぶと言われてています。

不織布のマスクをした状態でくしゃみをした場合、前に飛ぶことはほぼありませんが、マスクの上下、左右にあるわずかなすき間から飛沫がでます。マスクを着けていても完全に防ぐことはできませんが、マスクをつけているときと、つけていないときでは、空気中にでてしまう飛沫の量が大幅に違います。自分の防御のため、他の人にうつさないため、マスクをつけましょう。

## 手を洗うことの大切さ

くしゃみや咳を手で押さえたとき、トイレに入った後、外から帰ってきたとき、食事の前など、手を洗うよう言われている場面はたくさんあります。以下の写真は、光が当たると白っぽく光るクリームを用いて行いました。手にクリームをしっかりとつけたあと、ハンドソープを使用した場合と、水のみで洗った場合の2パターンを、それぞれ30秒間かけて洗ったものです。

写真で分かる通り、水のみで洗った場合は、30秒かけて洗っても指先や指の間が光っています。ハンドソープを使った場合は、光っている箇所がほとんどありません。指先や指の間は汚れが残りやすいと言われてしていますので、ハンドソープを使って、しっかりと汚れを落としましょう。

ハンドソープあり



ハンドソープなし

汚れが残っていることが分かる



## 手洗いの手順

①水で手を良くぬらし、石けんをつけて手のひらをよくこする



④指の間を洗う



②手の甲を伸ばすようにこする



⑤親指と手のひらをねじり洗う



③指先、爪の間を念入りにこする



⑥手首を忘れずに洗う



手洗いのポスターは水道に貼ってあります。確認して、見ながら手を洗ってください。また、手洗いは30秒かけて洗うことが推奨されています。水が冷たい季節ですが、感染症予防のためにもしっかりと手を洗いましょう。

## 手洗いはタイミングも大切です！

～石けんでしっかり洗いましょう～

外から帰ってきたとき



咳やくしゃみをしたり鼻をかんだとき



調理や食事の前後



外にあるものやみんなが使うものにさわったとき



トイレの後



掃除やゴミ捨ての後

