

保健だより 2月号

令和4年 2月 3日 (木)

寒くて乾燥した日が続いています。この季節は感染症も流行しやすく、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の感染症にかかる可能性もあります。水も空気も冷たい日が続きますが、引き続き全員で協力して手洗い・消毒・マスクなどの感染症対策をしていきましょう。寒さ対策も忘れずにしてください。

受験や進級に向けて、準備で大変な人も多いと思いますが、健康第一で、この時期を乗り越えていきましょう。応援しています！！でも無理はしないでくださいね。

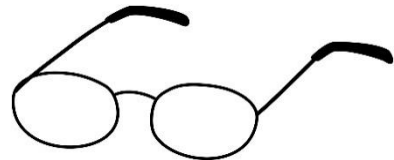


健康診断の結果をもらっている人は…

医療機関を受診しよう！

1学期に行った定期健康診断の結果を受け取った人は、病院に行ってください。眼科、耳鼻科、内科、歯科など、受診が必要な症状は人によって異なります。まだ受診できていない人は、2月、3月中に受診し、今後の大切な成長期を最大限に生かしていきましょう。そして、気持ちよく進級しましょう。

受診の際は用紙を持参し、医師の診断を記入していただいて学校に提出してください。中学生までは病院の受診料が無料なので、早めの受診をお勧めします！3年生は受験で大変だと思いますが、ぜひ時間をみつけて受診してください。



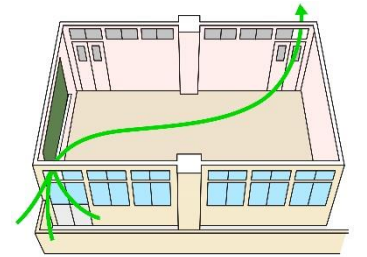
換気をしよう！

感染症にかかりやすいとされている原因は、①換気の悪い密閉空間、②人が密集していること、③近距離での会話です。そのため換気やソーシャルディスタンス、マスクをすることなどが推奨されています。

冬場の換気は寒いため、やりすぎてしまうと風邪をひいてしまう可能性があります。寒さ対策をしながら換気もできるよう、以下のやり方で行ってください。

対角線の窓・ドアを開ける

窓を開けるときに、窓だけを開けるのではなく、窓とドアを対角線になるように開けておくと、空気の通り道ができて効率よく換気ができます。



換気の時間を決める

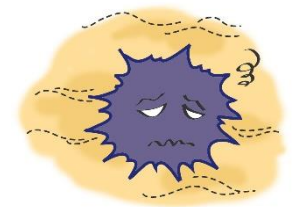
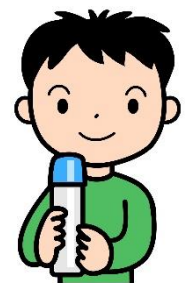
寒い時期なので、常に窓やドアを全開にしておくと寒くて風邪をひいてしまう可能性が高くなります。そのため、授業中は5～10cmほど開けておき、休み時間などに全開にして思い切り換気する対策が効果的です。1時間に5～10分ほどの換気でも、空気の流れができていれば換気ができます。



水分補給をする

冬は乾燥しています。換気をしてウイルスを外に出しても、乾燥した空気が入ってくるため、湿度は改善されません。暖房やストーブを使用すると、いつも以上に乾燥してしまい、室内に残ったウイルスが生き延びやすい環境ができてしまいます。

1番簡単な方法は、水分補給をして、自分自身を潤すことです。ウイルスが体内に入ってきてても、体が潤っていれば、ウイルスは長く滞在することができません。休み時間に、少し水分補給をするだけで対策ができます。学校の水道の水は、毎日検査をしているため安全です。水筒をもってきたり、水道の水を飲んだりして、体に潤いを与え、感染症対策を行いましょう。



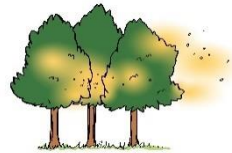
アレルギーの日

2月20日はアレルギーの日です。17日から23日まではアレルギー週間で、アレルギーに関する情報発信や啓発がいろいろな形で行われます。

アレルギーとは、体に備わっている「免疫」の働きが、入ってきた異物に対して過敏になり、腫れやかゆみなど様々な症状が出てしまうことを言います。食物アレルギーや金属アレルギー、花粉症、アクセサリーによるかぶれもアレルギーの一種です。症状が重い場合は、命にかかわるアナフィラキシーという症状が出ることもあります。

アレルギーの原因になる物質や症状がでる量には、個人差があります。また、以前は平気だったものに対して突然に反応が出ることもあります。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに、同じ症状が何度も出る場合はアレルギーを疑い、早めに受診することをおすすめします。

花粉症に注意しよう



現在の日本では、10代で花粉症にかかっている人は49.5%で、2人に1人の割合でかかっているといわれています。花粉症にはくしゃみや鼻水などの症状がありますが、それらは風邪の初期症状と非常に似ているため、発症初期では見分けがつかないこともあります。花粉症の場合、数日たっても鼻水が水っぽい、目のかゆみがある、日によって症状の程度が違うという点で判断することができます。

今年はスギ花粉の量が多くなると言われていて、新型コロナウイルスやノロウイルスの流行がある中で、花粉症も油断ができない状況です。それぞれの症状を確認しておきましょう。毎年症状のある人は早めに医療機関を受診し、症状の発現を抑えておくことが重要です。

くしゃみ
鼻づまり・鼻水
目のかゆみ
鼻のむずむず感



花粉症

発熱・倦怠感
関節の痛み
せき
のどの痛み



インフルエンザ

発熱
せき、息切れ
筋肉痛、頭痛
のどの痛み
味覚・嗅覚異常



新型コロナウイルス

OKマスクとNGマスク

花粉症や感染症を防ぐためには、マスクをつけることが大切です。教室で授業を受けているときや、誰かと話すときなど、マスクを用いて感染症対策を行っています。

マスクをつけていることに慣れてきましたが、正しいつけ方ができていますか？マスクは正しくつけないと意味がありません。感染症が流行っている今、自分のマスクのつけ方を、自分のために、相手のために、見直してください。

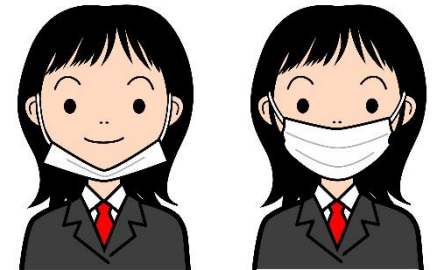
OKマスク

- ◎顔のサイズに合っている
- ◎鼻〜あごまで覆っている
- ◎すき間がなく、顔にぴったりとフィットしている

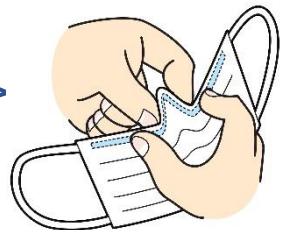


NGマスク

- ×あごにつけている
- ×鼻（またはあご）が出ている
- ×鼻の横や頬のところに隙間がある



不織布マスクなど、鼻の部分にワイヤーが入っているものは、真ん中で半分に折るだけでなく、「W」の形になるように折ると、隙間なくつけることができます。



マスクのひもが切れてしまった、体育などで外した際に落としてしまった、給食時に汚してしまった・・・などの状況で困らないように、マスクの予備を持っておくと安心です。

マスクを着ける前に、表と裏、上と下を確認し、正しい向きでつけましょう。正しい向きは、マスクが入っている箱や、袋に記載されていることが多いです。

