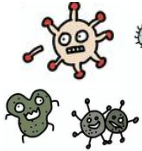




<12月の保健目標>
感染症を予防しよう

今年のカレンダーも残り1枚となり、2学期の授業日も残すところ16日間となりました。朝晩の気温が下がり、空気も乾燥してきています。かぜや感染症にならないように、毎日の手洗いを行いましょう。また、睡眠不足は免疫力を低下させます。バランスのとれた食事をとり、睡眠を十分とりましょう。



気を付けて！冬の感染症☹️



インフルエンザ

症状 高熱(38℃以上)、悪寒、頭痛、倦怠感、関節痛、咳、鼻水

対応 インフルエンザにはタミフルなどの薬があります。病院で処方された薬を飲み、家で安静にしましょう。悪寒などがひどい場合は暖かくし、水分は必ずとりましょう。

新型コロナウイルス感染症

症状 発熱、のどの痛み、頭痛、咳、だるさ

対応 解熱剤で熱を下げます。暖かい場所で安静にしましょう。出席停止期間を守り、登校後も1週間程度マスク着用をおすすめします。

感染性胃腸炎

症状 嘔吐、腹痛、吐き気、下痢、発熱

対応 安静にし、脱水症状にならないようこまめに水分補給をしましょう。食欲がないときは無理に食べず、経口補水液や塩分をとるようにしましょう。



溶連菌感染症

症状 発熱、のどの痛み・腫れ、発疹、腹痛

対応 溶連菌には効果的な薬があります。病院で処方された薬を飲み切り、家で安静にしましょう。



自分にできる感染症対策！



人と一緒の時はマスク
(飛沫を飛ばさない！)



石けんで
こまめに手洗い



人との距離をとる
(人混みをさける)



栄養や睡眠を
しっかりとる

★また、体調が悪い場合は、無理をせず、自宅でゆっくり休養に努めましょう。
無理をしないことは、感染症を拡げないことにもつながります。

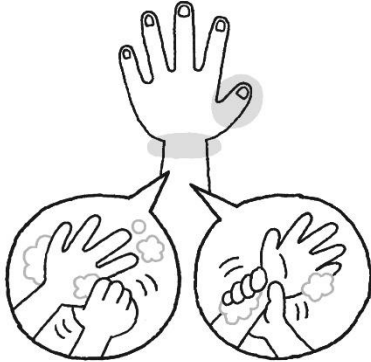
洗い残し多発! 手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



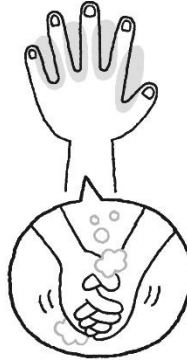
手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

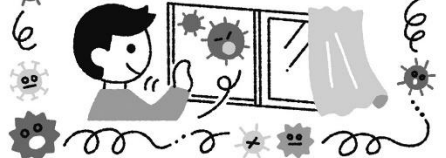
指と指の間



こすり合わせる

ウイルスのつぶやき

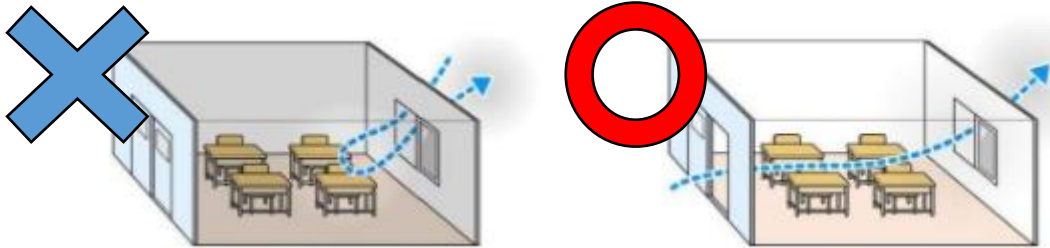
耳をすませると、こんな声が聞こえてきました。「〇〇さんの部屋は、空気の入れかえをしないから、すごく生活しやすいなあ」。これは、とあるウイルスの言葉。教室では空気の入れかえをしています、同じように、みなさんのうち（部屋）でもしていますか？空気の中にただよっている、かぜやインフルエンザのウイルスを吸い込むと、そのウイルスに感染しやすくなります。ウイルスを外に追い出すために、空気の入れかえをしてくださいね！



正しい換気の仕方

左の図のように、一方の窓だけ開けても十分な換気を行うことはできません。右の図のように、反対側のドアも開けることで部屋の空気がうまく循環し、部屋の空気をきれいなものへと交換することができます。

1度換気をし、きれいな空気と入れ替えても、時間とともに汚れていきます。そのため、休み時間ごとに換気を行い、外のきれいな空気と部屋の汚れた空気を入れ替えることが大切です！



◎暖房を使うと部屋の湿度は外よりも低くなり、さらに空気が乾燥します。

◎湿度が40%を下回ると、ウイルスが空気中にとびやすくなります。

⇒室内の湿度は50～60%をたもつのがオススメです。(自分たちでチェックしてね！)

⇒こまめに換気をして、部屋の中の空気をきれいにたもちましょう。



寒い!

と来室するみなさんへ!

この時期になると「先生、めっちゃ寒いです～！」と言う人が多くなります。感染症などのウイルスは、低温を好むため、身体の冷えは風邪を引くリスクを高めます。

身体の冷えを防ぐために、「3つの首」を意識しましょう。3つの首とは、「首・手首・足首」です。この3つの首を温めることで、効率よく身体を温めることができます。また、肌着(下着)には保温効果があるため、必ず着用しましょう。

自分の服装を見直し、ストレッチや軽めの運動を取り入れて、冷え・寒さ対策をしましょう！