



いよいよ今年も残り1か月になりました。肌寒くなったり暖くなったりと、体調管理が難しい季節です。食事と睡眠をしっかりとり、たくさん体を動かして、ウイルスに負けない体づくりをしましょう。また、寒くなるとつい水分を控えてしまいがちですが、乾燥は風邪の原因となるので、水分補給もしっかりと行いましょう。

まだまだ続けよう! 感染予防対策



手洗い6つのポイント

- ①外から教室に入るとき
- ②咳やくしゃみ・鼻をかんだとき
- ③給食の前後
- ④掃除の後
- ⑤トイレの後
- ⑥共有のものを触ったとき

3食しっかり食べる



人混みをさける



マスクを正しくつける

- ① 鼻と口を覆う
- ② 隙間のないように鼻の形に合わせてつける
- ③ あごの下までをのばす



換気をしよう

密閉された部屋ではかぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等の感染が広まりやすくなります。これからどんどん寒くなっていきますが、こまめに窓を開けて空気を入れかえましょう。

閉め切ったままで換気しないと...



二酸化炭素の濃度が高まり、頭痛やめまいなどの原因になります。



ウイルスや細菌が増え、感染症のリスクが高まります。



チリやホコリがたまり、不快感や体調不良の原因になります。

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



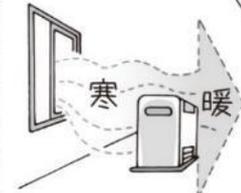
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)

感染性胃腸炎に注意



感染性胃腸炎は、年間を通して発生しますが、特に秋～春先にかけて流行します。主に人の手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。特にノロウイルスは感染力が強く、適切な感染予防が必要です。

「ノロウイルス」とは？

ノロウイルスは、約38ナノメートルというとても小さいウイルスです。感染力が強く、10数個のウイルスが体内に入るだけで感染することがあります。

(1ナノメートル=1mmの100万分の1)

潜伏期間…1～2日

症状…発熱・おう吐・腹痛・下痢



ノロウイルス感染予防のために まずは「手洗い」！

ノロウイルスに感染した人の便1g中には、1億から1兆個ものウイルスがいると言われています。便に触った後、しっかり手洗いをしないと、その人が触ったものを介して、他の人に感染してしまいます。

「トイレの後」「食事の前」は
しっかり手を洗いましょう



おう吐した場合は、塩素系漂白剤（ハイター液など）できちんとふき取って消毒することが重要です。

タバコ・アルコールの誘惑！

冬休みはクリスマスやお正月、イベントなど人が集まる機会が増えます。そんなとき、タバコやお酒をすすめられることも。でも、みなさんはタバコ・アルコールが心身にさまざまな害を及ぼすことも、未成年者は法律で禁じられていることも知っていますね。きっぱり断れるか、それとも好奇心や場の雰囲気にかけてしまうか。今後の自分はもちろん、家族や友だちなども含めて、心身の健康と引き換えになってしまうかもしれない—どうか忘れないでください！

**どうして？
発熱のメカニズム**

病気の原因であるウイルスや細菌の多くは、熱に弱い（活動しにくくなる）という特徴があります。これらに感染すると、からだを守るはたらきとして脳が体温を上げるように指示を出すのです。また、体温が高くなると体内の白血球も活発になり、ウイルスや細菌と闘います。

熱が上がってしまったら

- ・あまり動かず、安静にする
- ・寒気があるときはからだをあたためる
- ・汗をかいたら水分をたくさんとり、こまめに着がえる

3年生はいよいよ正念場！！自分との勝負です。

頑張る時を見失わず、1日1日を大切に、着実に前進あるのみ

受験まであと2か月です。夢実現のため、可能性の扉を力強く押し開けてください。

