

ほけんだより2月

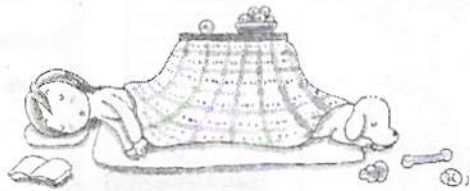
No. 11

令和2年2月25日
輪島中学校保健室

2月の保健目標

感染症予防のための自己対策を身につけよう 心の健康について考えよう

雪の少ない冬でしたが、今週中頃も寒波がやってくるようです。「三寒四温」冬と春とが行ったり来たりです。寒暖差が激しいときは、体は36℃をキープするため、体温調節機能を働かせがんです。衣服や寝具を工夫することで体のがんばりを応援しましょう。睡眠不足や栄養不足の生活を続けると、免疫力を低下させ、体調を崩しやすくなりますから、気をつけてください。ちょっとの油断が病原菌やウイルスに狙われやすくなります。



新型コロナウイルス感染症 「この1~2週間が正念場」

毎日ニュースで報道されている新型コロナウイルス感染症も、いよいよ石川県にも感染者が出て、身近にきています。感染拡大を防ぐためには、一人一人が気をつけていくことが大切です。

◇新型コロナウイルス及び感染症蔓延防止のために

1. 発熱があるときは、登校を見合わせてください。
 2. のどの痛み、咳、体がだるいなどの症状があるときは、登校前に検温してください。
 3. 教室の換気は休み時間ごとをお願いします。
 4. 体育の後、給食前には石けん手洗いをしてください。
 5. 咳の出ている人はマスクの着用をお願いします。
 6. 給食準備の時、おしゃべりを控えてください。
 7. ハンカチを携帯してください。
 8. 人混みを避けるようにしてください。
 9. バス通学の方は、マスク着用をお願いします。
 10. ドアノブや手すりなど、人が触るところはできるだけ触らずに生活しよう。ただし、足で開けるのはNGです。
- 不安にはなるけれど、今自分に出来る最善の予防策を粛々と続けることが、我が身を守ることになるのではないのでしょうか？

ポケットに入ってますか？

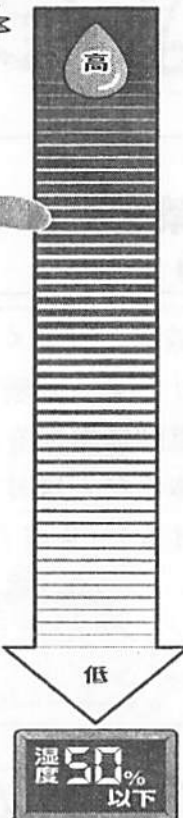


ハンカチを携帯している人が学年が上がるにつれて少ないです。手洗いの後、空中で手を振り自然乾燥、せっかく洗ったのに、制服で拭く人。これでは、見た目はきれいになっても、見えない菌やウイルスをまた付けていることになってしまいます。それから、濡れたままの手でアルコール消毒を使っている人がいますが、しっかり拭いてからでない消毒効果がうすれて、意味がありません。ハンカチ・ティッシュ両方を持ってくるようにしてください。

家の体温計は使えるようになっていますか？



まだまだ注意！冬の感染症



人のからだ

乾燥が苦手

鼻やのどのウイルスを追い出す力が弱まるから

カゼやインフルエンザのウイルス

乾燥が好き

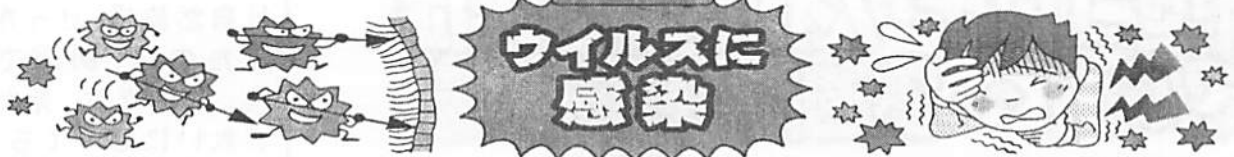
空気中で長く元気に活動できるから

湿度 高

元気な線毛はウイルスを外へ運び出しちゃう

湿度 低

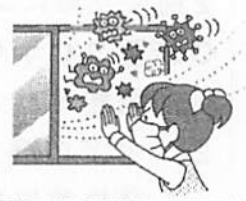
粘膜が乾燥すると線毛の動きがにぶっちゃう



- 乾燥を防ぐには**
- ① 加湿器で湿度を50～60%にキープ
 - ② 暖房で乾燥した空気を入れ替える
 - ③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
 - ④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ

◇冬場に水分をとらない人が多いようです。水筒にお茶を入れて持ってくるようにしましょう。

◇休み時間ごとの換気に協力をお願いします。



ウイルスは

こんなところに...

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり
スマホの画面 パソコンのキーボード など

だから手洗い！

手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

手洗いトレーニング

「手洗いくらいちゃんとできるし」と思っていませんか？実は洗ったつもりでも、洗えていないところが、意外にあります。洗えていなければ、感染症を防ぐことは難しいです。希望する人は、手洗いチェックカードで洗い残しを確認することができます。

