

ほけんだより12月

コミュニティスクール
春日野中学校 保健室

おうちの人にも見せてね！

令和3年度 12月1日 No.11 養護教諭 大浦 茉耶・土井 明日子

2021年も残り1ヶ月。みなさんにとって、2021年はどんな1年になりましたか？今年も新型コロナウイルス感染症の影響で、学校行事のスケジュールが変更になり、楽しみにしていた行事が延期や中止になりましたね。そんな中でも、実施できた活動や行事は、一人ひとりの予防や思いやり、助けがあつてのこと。これからも周りを思いやる気持ちや感謝の気持ちを大切にしてください。

2学期も残り少しです。疲れがたまって体調を崩さないように、規則正しい生活を心がけましょう。

簡単！
エコ！
3つの
潤い
作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



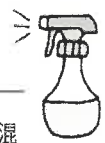
水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつわを置く



机の上や枕元などに湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！



飛沫感染



感染者の飛沫(くしゃみ、咳など)と一緒に放出され、そのウイルスを口や鼻などから吸い込むことで感染します。ウイルスの飛距離は、会話1m、咳3m、くしゃみ5mと言われています。

<予防> 正しいマスクの着用、咳エチケット、換気

主な感染症：インフルエンザ、溶連菌感染症など

接触感染

ウイルスが付着した手で、口や鼻、目を触ることで粘膜から感染します。

ウイルスが付着しやすい場所

- ・ドアノブ、照明スイッチ
- ・口をつけたペットボトル、お箸
- ・多くの人が共用する物 など

<予防> こまめな手洗いうがい、アルコール手指消毒

主な感染症：感染性胃腸炎など



コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

| 病名と症状 | せき | 熱 | 倦怠感 | 頭痛 | 下痢 | のどの痛み |
|-----------|----|-------------------------|-----|----|----|-------|
| 新型コロナウイルス | ☹️ | 😊 平熱 ~ 🔥 高熱 | ☹️ | ☹️ | 😊 | ☹️ |
| インフルエンザ | ☹️ | 🔥 高熱 | ☹️ | ☹️ | ☹️ | ☹️ |
| かぜ | ☹️ | 😊 平熱 ~ 😊 微熱 | ☹️ | 😊 | 😊 | ☹️ |

☹️ … 高頻度 😊 … よくある 😊 … とときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

寒いけれど 続けてほしいこと

寒くなると、手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついサッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気を入れ換えをするのがイヤになったりすることもあります。でも、なぜこれらをするのかを考えてみてください。手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんががんばってきたこと。これからの寒い季節も心掛けてください。

