

1月のほけんだより

伊勢崎市立赤堀中学校
令和5年1月12日

新しい1年が始まりました。今年の干支はうさぎ。十二支は暦や時間、方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、うさぎにはぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」「向上」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の年になるよう、保健室からも応援しています。

1月の保健目標:感染症(新型コロナウイルス・インフルエンザ)の予防に努めよう

寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



ここがポイント
短時間でもいいので換気する

ここがポイント
対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーションで、窓開け換気によるエアロゾル感染のリスク評価を行ったところ、廊下側と窓側を対角に開ける方法をとることで効率よく換気ができると確認されています。

寒くて窓を開けづらい時期ですが、空気が乾燥して飛沫が飛びやすくなることやインフルエンザが流行する時期でもあります。常に窓を開けておくことが難しいときは、休み時間毎に窓を全開にして空気を入れ換えましょう。

あなたのウイルス防御力どれくらい？



家で

- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑧ 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)



採点してみよう!



a...5点 b...3点 c...0点
合計点 /100点

外で

- ① 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ② 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ⑧ 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)



鉄壁の防御力!



81~100点
素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。

なかなかの防御力



61~80点
惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ!

スキだらけの防御力



31~60点
もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守るということを忘れないで。

よわよわの防御力



0~30点
心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

* こまめな水分補給で感染症予防

冬はつつい水分補給を忘れがちです。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、かぜをひきやすくなります。

のどの粘膜には「線毛」という毛のような組織があり、活発に運動しています。鼻や口から侵入したウイルスなどが粘液部分に付着すると、「線毛運動」によって体外に排出することで、体内への侵入を防いでいます。ところが空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛運動の働きが弱くなり、ウイルスなどが侵入しやすくなってしまい、かぜをひきやすくなるのです。

ふゆ すいぶん ぼきゅう わす
冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。



【保護者の方へ】



○緊急連絡先の確認をお願いします --- 変更があった場合は速やかに連絡願います ---

体調不良で早退する場合やケガ等で受診が必要な場合は、保護者の方に連絡をさせていただいております。緊急連絡先や勤務先の変更がありましたら、お手数でも学校までお知らせください。緊急連絡先が携帯電話になっている方は、勤務中の電話対応が困難な場合には、連絡の取れる勤務先等を連絡いただくと助かります。速やかに保護者の方や医療機関と連絡がとれるよう体制を整えるためです。個人情報として適切に扱いますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

○インフルエンザによる出席停止 -- 提出書類は「インフルエンザにおける療養報告書」です ---

今期は新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。既に本校でもインフルエンザによる欠席がありました。

インフルエンザにより出席停止となった場合、学校への提出書類は、「インフルエンザにおける療養報告書」(保護者が記入)になります。インフルエンザと診断を受けたときは、学校に連絡をお願いします。

Google フォームによる欠席連絡の場合、インフルエンザ用の入力フォームに必要事項を入力してください。なお、「インフルエンザにおける療養報告書」は学校のホームページからダウンロードできます。印刷できない場合は、学校にご連絡ください。よろしくをお願いします。

