

# ほけんだより 冬 1月

令和3年1月  
船橋市立行田中学校  
保健室

1月7日に2回目の緊急事態宣言が発令されて、3週間がたとうとしています。家庭内感染が多いと言われている中、様々な新型コロナウイルス感染予防対策についての項目を目にします。すでに、ご家庭でもいろいろなことを実践されていらっしゃると思います。この機会に再度ご家庭で話し合ってください、出来ることを確認し実践していただけたらと思います。

## 新型コロナウイルス感染症＋インフルエンザ予防！

気温が低く、また空気が乾燥する冬場はインフルエンザが流行しやすい時季です。また、現在も新型コロナウイルス感染症がおさまっていないため、流行が心配されます。どちらも、感染した人のせきやくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手を介して鼻や口から入ったりすることで感染します。かからないためには予防が大切。できることを心がけましょう。

### 感染予防に大切なことは

#### ●3密をさける

閉めきった空間（密閉）、人がたくさん集まっているところ（密集）、近くでしゃべったり声を出したりするところ（密接）では、感染のリスクが高くなります。

#### ●こまめに手洗いや消毒をする

よく泡立てた石けんで、手～手首まで丁寧に洗います。また、消毒も大切です。

#### ●換気をする

ウイルスがこもらないように、窓やドアを開けて空気を入れかえましょう。

#### ●マスクをつける

くしゃみやせきで鼻水やつばが飛び散ることや、顔をさわることをふせぎます。

#### ●栄養バランスのよい食事をとる

免疫の働きを高めるために、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

#### ●早く寝て、十分に睡眠をとる

免疫の働きを高めるために、早く寝て十分に睡眠をとりましょう。



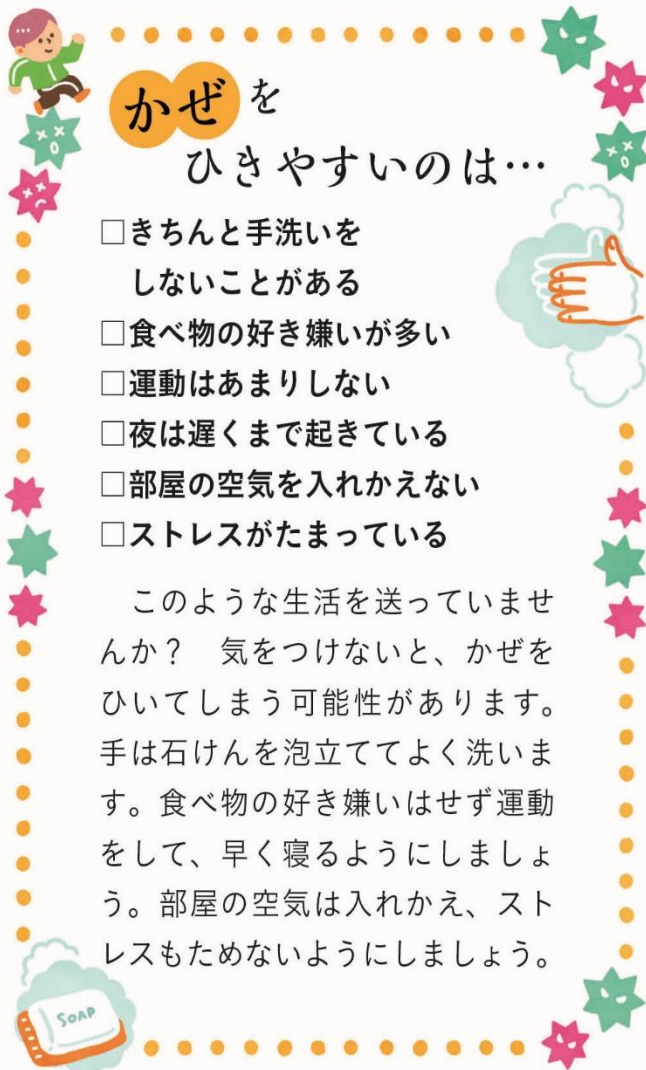
### こんなときは要注意！



- ☑ 3密の条件にあてはまるとき  
感染のリスクが高くなります。
- ☑ 換気ができていないところにいるとき  
空気中にウイルスがいる可能性があります。
- ☑ 体調が悪いとき  
体調が悪いときは、免疫がうまく働けないため、感染のリスクが高くなります。

# 緊急事態宣言中の今、もう一度確認しよう！！

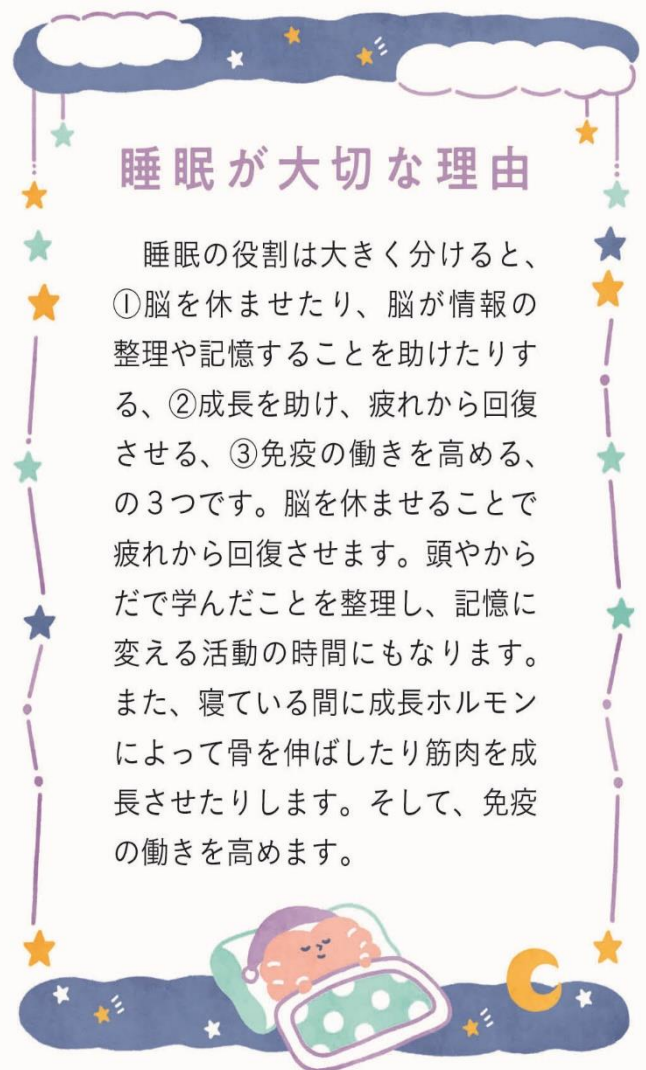
- 1. 換気・湿度**
  - ・こまめな換気・加湿器等を使用（湿度の目安は50～60%）
- 2. 帰宅したら**
  - ・石鹸での手洗い。顔も洗う。
  - ・手指消毒は、15秒くらいかけてしっかり擦り込む。・使用した不織布マスクは、部屋に入る前に捨てる。・スマートフォン等は、除菌シート等で拭く。
- 3. マスク**
  - ・感染予防には、不織布のマスクがお勧めです。
- 4. 食事**
  - ・食事前の手洗い。・真正面に座ることは避けて、横並び、背面、時間をずらす。
- 5. 広げない**
  - ・共有部分（トイレ、ドアノブ、スイッチ）を1日1回以上消毒。
  - ・トイレ、キッチン、洗面所でのタオルの共用は避ける。
  - ・トイレでは、蓋を閉めてから水を流す。
- 6. 健康管理**
  - ・毎朝の検温と健康観察。（本校の生徒は健康観察カードの記入）
  - ・不要不急の外出は控える。発症した時のために、誰とどこで会ったかをメモしておく。
- 7. ご家族の方が、濃厚接触者と指定された場合や陽性と診断された場合、またお子様がPCR検査を実施された場合は、学校にご連絡くださいますようお願い致します。**



## かぜをひきやすいのは…

- きちんと手洗いをしないことがある
- 食べ物の好き嫌いが多い
- 運動はあまりしない
- 夜は遅くまで起きている
- 部屋の空気を入れかえない
- ストレスがたまっている

このような生活を送っていませんか？ 気をつけないと、かぜをひいてしまう可能性があります。手は石けんを泡立ててよく洗います。食べ物の好き嫌いはせず運動をして、早く寝るようにしましょう。部屋の空気は入れかえ、ストレスもためないようにしましょう。



## 睡眠が大切な理由

睡眠の役割は大きく分けると、①脳を休ませたり、脳が情報の整理や記憶することを助けたりする、②成長を助け、疲れから回復させる、③免疫の働きを高める、の3つです。脳を休ませることで疲れから回復させます。頭やからだで学んだことを整理し、記憶に変える活動の時間にもなります。また、寝ている間に成長ホルモンによって骨を伸ばしたり筋肉を成長させたりします。そして、免疫の働きを高めます。