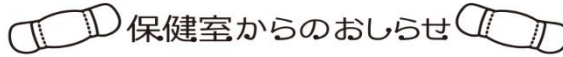


ぼけんだより1月

倉敷市立西中学校
保健室
令和3年1月12日

今年は丑年。うしは農作業や物・人を運ぶなど、古くから生活に欠かせない動物でした。働きもので力持ち、おとなしい性格などから、親しみのある縁起の良い動物と考えられてきたようです。うし年にあやかって、のんびり、穏やかな一年にしたいですね。…そして、早くコロナウイルス感染症が収束しますように!!



感染症予防のため、保健室を次のように分けています。

体調不良による休養



保健室(今まで通り)

ケガの手当て 身体計測



第2保健室

利用したい部屋が閉まっている場合は、隣の保健室か、職員室に声をかけてください。



油断大敵! うっかりしないで 感染症予防!



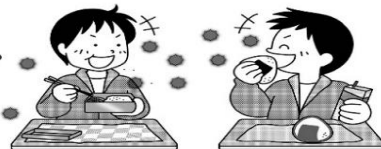
生活のあらゆる
ところにウイルスが…

つい触ってしまう
目・鼻・口…



たくさんあります! うっかり場面…

向かい合っ
ていなくても
近距離は
危険!



受験生のみなさんへ

★睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がります。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

★夜型→朝型の生活に

試験開始は午前中がほとんど。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

★しんどい時は休もう

体調が悪いと思ったら、早めにからだを休めましょう。

★緊張することは自然なこと

受験当日、心臓がバクバク…という人も多いでしょう。「緊張してはいけない」と考えるともっと焦ってしまいます。緊張することは自然なことで、頑張ろうとする気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。ドキドキしているのは、あなただけではありません。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように保健室から応援しています!



冬の健康クイズ **それが正解?**

冬の 冷え性対策



- ① 暖房の部屋にこもって、外に出ない
 - ② 寒さになれるように、冬も半そで!
 - ③ 体の中から温める工夫をする
- 寒くなると、体は熱を逃がさないように、手足の血管をぐっと縮めて体の中心に温かい血液を優先的に集めます。熱を生み出すのは筋肉。しっかり食べて運動も取り入れて、筋肉をつけましょう。
- 手足は温かいのにお腹が冷える人もいます。ストレスなどで血管が縮まないため、内臓に優先的に血液を送れないのが原因です。生活リズムを整え、リラックスする時間が大切。
- どちらのタイプもお腹、背中を温めましょう。暖かい服装を! (正解は③)

冬の 胃腸炎予防



- ① トイレの後や食事の前には必ず手を洗う
 - ② 嘔吐した人に近づかなければ大丈夫
 - ③ 感染力が強いので予防しても無駄
- 冬の胃腸炎を起こすノロウイルスは感染した人の便や嘔吐物にいて、感染力が強く、10~100個くらいが体に入っただけで吐き気や嘔吐、腹痛、発熱などの症状が出てきます。感染経路は飛沫感染(嘔吐物が飛び散って乾燥したものが口から入る)、接触感染(便や嘔吐物または、それがついたものを触った手から)、空気感染(便や嘔吐物から空気中に漂うウイルスを吸い込んで)です。
- 予防は石けんでのこまめな手洗い、トイレの水は蓋をして流すこと。(正解は①)



冬の 水分補給

- ① 汗をかかないので、あまりしなくてもいい
 - ② 温かいものでこまめに水分補給
 - ③ 冬でも冷たいものをゴクゴク
- 冬の空気は乾燥していて、体の水分は知らないうちに吐く息や皮膚から失われていきます。のどや鼻の粘膜は、潤っていると細菌やウイルスを寄せ付けないのに、乾くと簡単に侵入されてしまいます。
- 冬もこまめな水分補給が大切。冷たいものは胃腸を冷やすので温かいものを1日1.2lは飲みましょう。
- 食事の時は、温かいスープやみそ汁で水分補給を。冬の定番みかんは、水分もビタミンも豊富なのでおすすめです。(正解は②)

冬の 感染症予防



- ① マスク、手洗い、そしてこまめな換気
 - ② 予防接種をすればかからないので平気
 - ③ 今は新型コロナにだけ気を付ける
- うつる経路の一つは飛沫感染。感染している人のくしゃみやせきを吸い込むとうつります。1~2mより近くにいと吸い込みやすいので、マスクでブロックします。もう一つは接触感染。感染している人の鼻水やつばがついたものを触ると、その手から感染します。他にも、空気が低温で乾燥していると、ウイルスが長く生きて空気中に漂い、これを吸い込むのが空気感染です。
- 冬の部屋はウイルスが苦手な環境に。室温は20℃より高く、湿度50~60%が目安です。1時間に1回の換気でウイルスを追い出すのも効果的です。(正解は①)