

ほけんだより

連島中学校 令和4年

期末テストが終わり、あと3週間で冬休みです。寒くなり、色々な感染症（風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎《ノロウイルスなど》）が心配な季節です。

新型コロナウイルス感染症は第8波に入りました。市内の感染者も増加しています。連島中学校でも風邪症状、特に鼻水・咽頭痛・頭痛を訴えて保健室に来室する人が目立ちます。朝から体調不良の時は無理をせず体を休めてください。

換気・手洗い・うがい・マスク・消毒を続けて健康な冬を過ごしましょう。



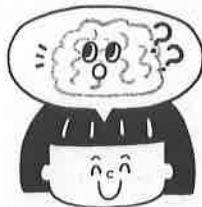
寝る直前のスマホは



睡眠不足のリスク大

脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして（錯覚させて）、やる気のスイッチをONにしましょう！自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす（体をゆする、踊る）。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス（深呼吸）をする。



しっかり栄養→感染症予防



感染症予防の3原則!

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去

人との密な接触や人混み避ける

抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



食べすぎ 飲みすぎ



ダラダラ しすぎ

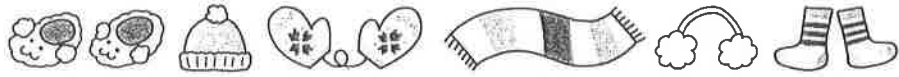
ピーッ! 冬休み 〇〇すぎに注意



見すぎ やりすぎ



はめはずしすぎ



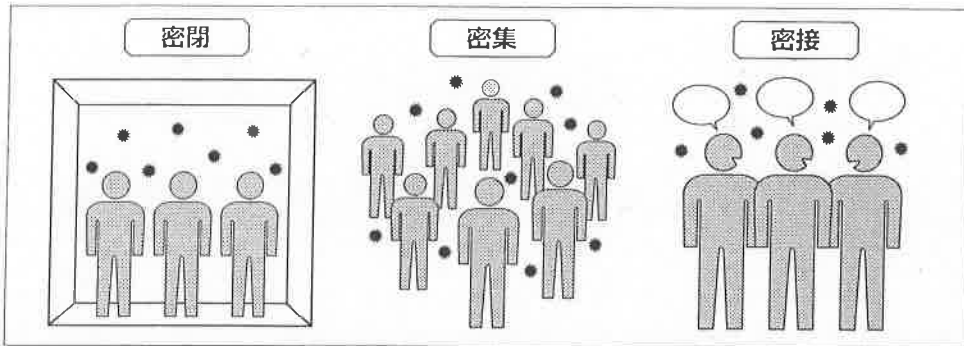
新型コロナウイルスを防ぐ換気のポイント

指導／京都工芸繊維大学 機械工学系 教授 山川 勝史 先生

新型コロナウイルス感染症対策のひとつとして、部屋の換気を行うことが重要です。まずは、飛沫と換気について理解を深めましょう。

感染拡大を防ぐためには、3密を避ける

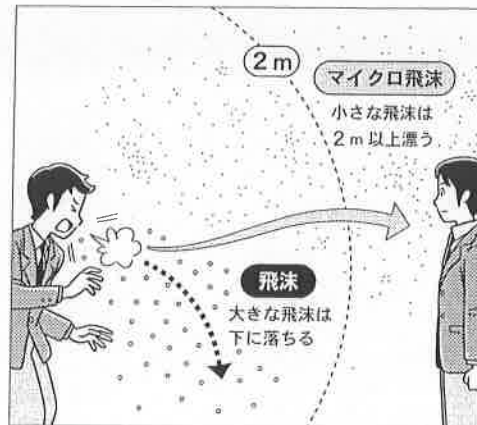
新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためには、「密閉」「密集」「密接」の3密を避けることが大切です。密閉対策にはこまめな換気、密集対策には人と人との距離をとること、密接対策にはマスクなしの近距離での会話をできるだけ控えることが、ポイントになります。



大きな飛沫とマイクロ飛沫

せきやくしゃみ、会話などをするとき、マスクをしない状態では、口からはさまざまな大きさの飛沫が飛びます。大きな飛沫はすぐに落下しますが、5ミクロン(0.005mm)未満の小さな飛沫の粒子(マイクロ飛沫)は、換気が悪い密閉空間では、数分~数十分も空気中を漂い、また遠くまで浮遊します。

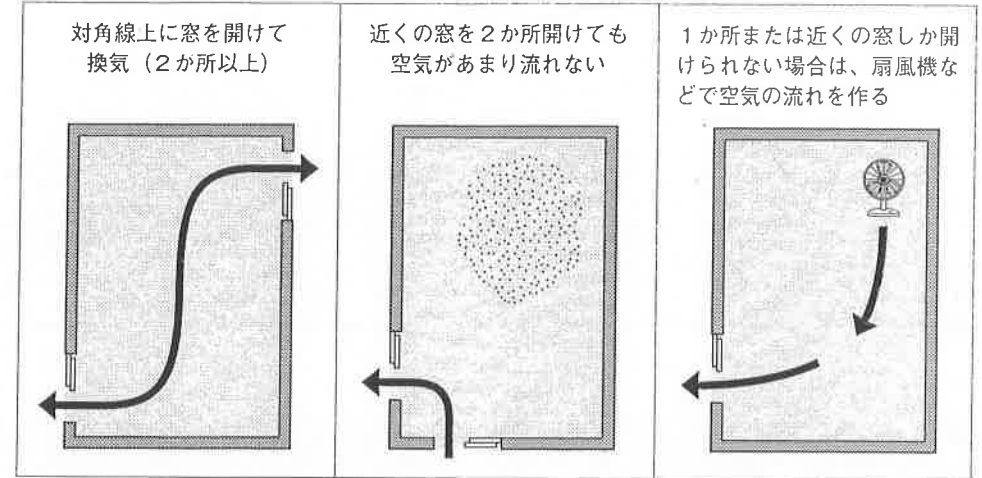
こうしたマイクロ飛沫対策として、部屋の換気を十分に行うことが重要です。



効果的な換気の方法

効果的な換気の方法は、2か所以上の窓を開けて、空気の通り道を作ることです。対角線上にある窓を開けるとより効果的です。2か所といっても、近いところの窓を2か所開けるだけだと、狭い範囲しか換気できず、空気の流れが悪い部分が出てしまいます。

窓を1か所しか開けられない場合は、扇風機やサーキュレーターなどを使って、空気の流れを作ると、効果的に換気をすることができます。



手洗い、マスクなどの基本的な対策も忘れずに

新型コロナウイルス感染症対策として、換気だけではなく、手洗い、マスクといった基本的な対策も忘れないようにしましょう。こうした対策を組み合わせることで、感染のリスクを減らすことができます。



外出後、トイレの後、ごはんを食べる前などは、石けんを使ってしっかりと手を洗いましょう。

できるだけ隙間ができないような、自分に合ったサイズのマスクを選びましょう。