

ほけんだより

R2.12/11 (金)

養護教諭:分林菜々子



* 今月の保健目標 *

川崎校 : 学校をきれいに掃除しよう

川崎キャンパス : 冬の寒さに負けない生活をしよう



寒さも一段と深まり、いよいよ冬の気配を感じるようになりました。12月21日は「冬至(とうじ)」です。冬至は1年間の中で一番昼が短い日です。この約1ヶ月後には大寒(だいかん)(最も寒さが厳しいころ)がやってきます。

11月は、咳やのどの痛みなどからくる風邪症状を訴える生徒がちらほら。現在の体調はいかがでしょう。冬は空気が乾燥し、ウイルスが空気中に滞在しやすいため風邪にかかりやすくなります。寒さや感染症に対する対策をしっかりとって、元気に冬を乗り切ってください。

一年間の振り返りを

はやいもので2020年もあと少しとなりました。1年間の振り返りを行ってみてください。体や心はどう変化しましたか？

また、冬休みの時間を使って通院などもおすすめします。健康診断で治療勧告が出ている人や体で心配なことがある人はぜひ時間を作って受診してください。



新型コロナウイルス感染症の動向

10月~11月にかけて、宮城県内でも感染者数が増えている状況です。高校での感染確認もいくつか報告がありました。動向に注意しましょう。感染症はいつ誰がかかってもおかしくないものでゼロリスクはありません。みなさん一人ひとりがしっかりと対策を継続しましょう。

◎12月10日現在までの県内累計感染者数

1,381名(11月だけで485名)



宮城県の動向
(宮城県HP)



一人ひとりが感染症対策を心がけて

冬期に入り、感染症が流行する時期となりました。今年度は新型コロナウイルスが猛威をふるっています。一人ひとりが感染対策を心がけた生活を送りましょう。

手洗い・消毒・マスクの着用を継続

すっかり身についたとは思いますが、しっかりと対策を続けましょう。手洗いや消毒でほとんどのウイルスが死滅します。水が冷たく感じる季節ですが、丁寧に洗いましょう。



基本的な生活習慣を確立して健康管理を

ウイルスに負けない体作りが一番の対策です。

- ・早寝早起き
- ・バランスのとれた食事
- ・適度な運動

心がけて過ごしましょう。

冬休みも生活リズムを

くずれ崩さないようにしましょう。



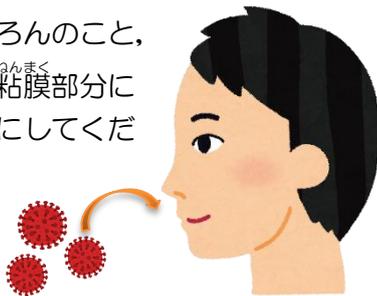
ウイルスの入り口は粘膜！眼・鼻・口を守る！

ウイルスは粘膜から体の中へ侵入します。

眼・鼻・口を守りましょう。

マスクはもちろんのこと、

手でこれらの粘膜部分に触れないようにしてください。



密な場面・会食などは注意して



多くは会話などで飛び飛沫から感染します。年末年始は親戚等が集まる場面も考えられます。マスクを外す会食のような場面は注意が必要です。

ウイルスが体の中に入ってから症状がでるまでの期間

～流行の可能性のある感染症の特徴～

	インフルエンザ	新型コロナウイルス	ノロウイルス(感染性胃腸炎)
潜伏期間	平均2日	1日～12.5日 (多くは5～6日)	12～48時間
症状	・38℃を超えるような高熱が急激に発症。 ・悪寒(さむけ)・頭痛・倦怠感(だるさ)・筋肉痛などを伴うことが多い。	・発熱・だるさ・咳・のどの痛みなど軽い症状で始まる。 ・味覚、嗅覚障害、息切れなども少なくない。 ・鼻水は少ない。	・急激な吐き気、嘔吐。 ・下痢、腹痛 ・発熱は軽度であることが多い。

感染症に負けない冬を過ごそう！