

# ほけんだより

市沼中等部保健室

R2. 12. 15



今年は、どんな1年でしたか？ 新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。新しい生活様式でみなさん本当によく頑張ってくれました。もうすぐ冬休み。本格的な寒さと1年の疲れが出るころです。ウイルスなどから身を守る免疫力を強化して、残り少しの2020年、元気に走り抜けましょう！

## 手洗いチェックを実施しました！

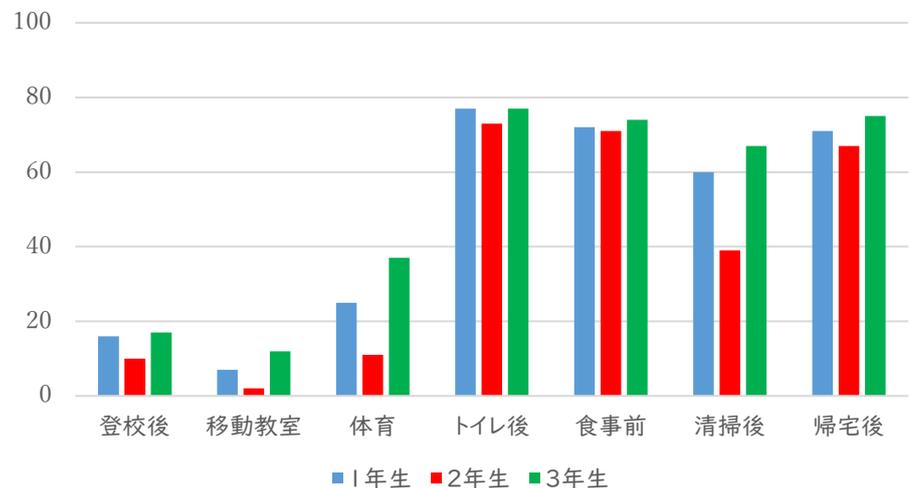
感染症予防に必要なことは手洗いの徹底です。11月から家庭科の授業の中で「手洗いチェッカー」を使って、手洗いの状況を「見える化」しました。ブラックライトに照らし出された自分の手を見て「うわああああああ、思ったより洗えていない！」という声が多かったです。



学校生活でどのタイミングで手を洗っているか調べた結果が、右のグラフの通りです。

登校後、移動教室前後に手を洗っている人がどの学年も少なかったことがわかりました。体育の後の手洗いは、3年生が他学年より多かったです。割合でみると3年生がどの場面でも洗っている率が高く、感染症予防の意識が高いことがうかがえます。

◆手洗いのタイミング



## ◆手洗いチェッカーの結果



手洗いチェッカーで洗い残しの観察で色がぬられていたところは、左の図のような結果でした。手首や爪、指の間は、意識しないと洗えない場所だということがよく分かったと思います。「流し」に貼ってある手洗いの掲示物や動画などを参考に工夫しながら手洗いをしてください。手を拭く清潔なハンカチ・タオルも忘れずに！

新型コロナウイルス感染症対策はまだまだ続きます。冬はインフルエンザやカゼなどの感染症も心配ですね。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?  
**症状はどう違う?**

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    😊 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

体調が悪い時は、家でゆっくり休みましょう。病院で診察を受けない場合は、体調回復後 24 時間は家で様子を見てから登校してください。その場合の欠席は「出席停止」になります。

**免疫力アップ! あみだくじ**

冬 休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では、免疫力が落ちてウイルスに狙われやすくなるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう!

**Aさん**

見たいテレビがいっぱい! 夜ふかしするぞ~

そして毎日...

- 嫌いなものは食べない
- ジュースやおやつは好きだけ

免疫力アップのために...

**チャレンジ!**

- 寝る直前のスマホはひかえよう
- 朝日を浴びて1日をスタートしよう

**睡** 眠不足は免疫力の敵! 体をメンテナンスする大切な時間でもあるので、冬休み中も早寝早起きを心がけましょう。

**Bさん**

クリスマスにお正月... 食べたいものだけ、いっぱい食べるぞ~

そして毎日...

- 昼も夜もスマホやゲームばかり
- なるべくベッドから動かない

免疫力アップのために...

**チャレンジ!**

- 野菜もお肉もバランスよく食べよう
- 朝ごはんもしっかり食べよう

**栄** 養が足りていないと、病気と戦えません。好き嫌いせずにバランスよく食べるのが、免疫力アップの秘訣。

**Cさん**

だらだら、ごろごろし放題! 休みって最高~

そして毎日...

- 布団に入ってからスマホタイム
- 起きるのがしんどくて朝寝坊

免疫力アップのために...

**チャレンジ!**

- 部屋の大掃除、家の手伝いをしよう
- 散歩や軽い運動を取りいれてみよう

**運** 動不足が続くと免疫力もダウン...。筋肉を動かして体温を上げ、免疫力の働きを助けてあげましょう。

今年度の健康診断結果、再検査や病院受診を勧められた人は、早めの受診をお願いします。受診結果を学校にお知らせください。