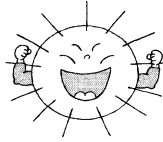


# 青山中保健だより



令和3年1月15日(金)

港区立青山中学校

校長 中田 和直

## 1月の保健目標 冬を元気に過ごそう

日本全国で新型コロナウイルスの感染が広がっています。寒くて乾燥した空気の季節になると、私たちの体の免疫力(抵抗力)は下がり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの胃腸炎などそのほかの感染症にかかりやすくなります。1月の健康目標は“冬を元気に過ごそう”です。少しでも体調が悪く感じたら無理をしないでおうちの人に相談をしましょう。



### 1 生活習慣を整えましょう

冬休みの生活は、どのように過ごしましたか?家庭での生活が夜型だった人は、学校が始まる時間の朝型に変えないといけません。始業式で深澤先生からもお話があったように、“何となくだるいと感じたり、疲れが取れにくいと感じる”原因は、睡眠時間が影響していることが多いです。最初の1週間くらいは体調が悪くなったりすることがあるかもしれませんが、少しずつ体を慣らしていくことでよくなる人が多いです。

### 2 冬の健康クイズ～どれが正解?～①②③のうちから正解と思うものを1つ選びましょう。

#### Q1 冬の水分補給どれが正解?

- ① 汗をかかないので水分補給はあまりしなくてよい
- 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ごくごく飲む



#### Q2 冬の感染予防対策どれが正解?

- ① マスク、手洗い、そしてこまめに換気
- ② 予防接種をすればかからないので平気
- ③ 今は新型コロナだけに気をつける



#### Q3 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 おう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



#### Q4 冬の冷え対策

- ① 暖房の部屋にこもって、外に出ない
- ② 寒くても我慢をして冬でも半そでで過ごす
- ③ 体の中から温める工夫をする



### 3 新型コロナウイルスについて

#### <受験生の皆さんへ>

本番を控えて不安や緊張が増す時期に、コロナ対策も重なり心配している人も多いと思われます。始業式で、校長先生からのお話にもありましたが、新型コロナには誰もが感染する可能性があるとし、身近に感染者がいても責めることなく、感染症から自分を守る行動を心がけましょう。家庭でできる感染予防対策をいくつか紹介いたします。ぜひ参考にしてください。

#### <感染症予防のために家庭でできること>

##### (1) 感染予防対策



##### (2) 栄養バランス

- ・免疫力を最大限発揮させるにはエネルギーや栄養素をバランスよく摂取する必要があります。主食、主菜、乳製品を摂取することが大切です。
- ・また、試験前の緊張や興奮で胃腸の機能が低下することもあるので、油ものは避けて消化しやすい献立を心がける。食欲のない場合にはスープなどもおすすめです。

食事で、「おいしい」と感じることで緊張がほぐれることもあり、感染症対策と合わせて、食事がおろそかにならないようにしましょう。



##### (3) 保温について

- ・1月～2月は1年のうちで最も寒い時期です。また、おなかは体の中で最も冷えやすい場所といわれています。おなか冷えると、胃腸の機能が低下して腹痛や下痢になりやすいといわれています。体を温める食べ物や飲み物を選んだり、腹巻やホッカイロなどの保温のグッズを使用するなど工夫をしましょう。

1月8日読売新聞記事参考



#### <新型コロナウイルスの症状をもう一度確認しましょう>

普通の風邪よりも重症になってしまう人が多く、引き続き注意が必要です。



発熱



咳



息切れ



味覚・嗅覚<sup>きゅうかく</sup>の異常



症状が出ないこともある

<感染症予防対策をもう一度確認しましょう>

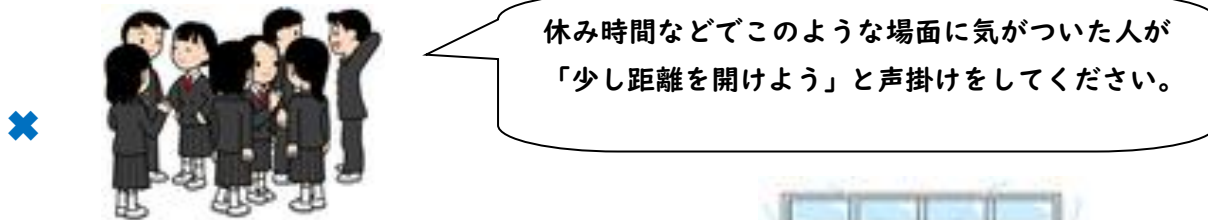
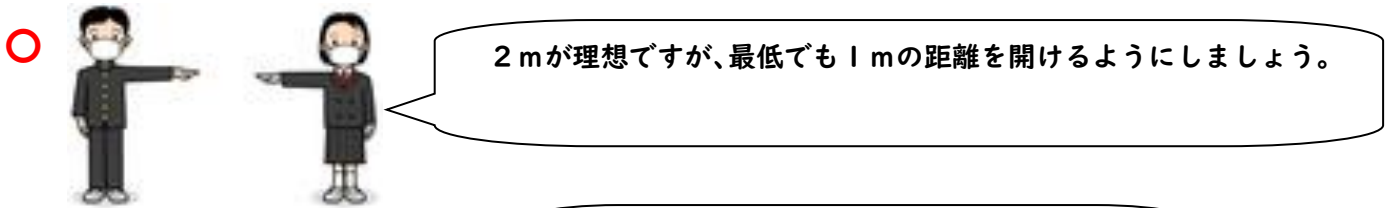
(1) 環境を整える

- ・温度…20～25℃
- ・湿度…50～60%



(2) 3密を避ける

- ・密集しない→短時間で、少人数を心掛けましょう。
- ・密接しない→相手との身体的な距離をできるだけ取りましょう。

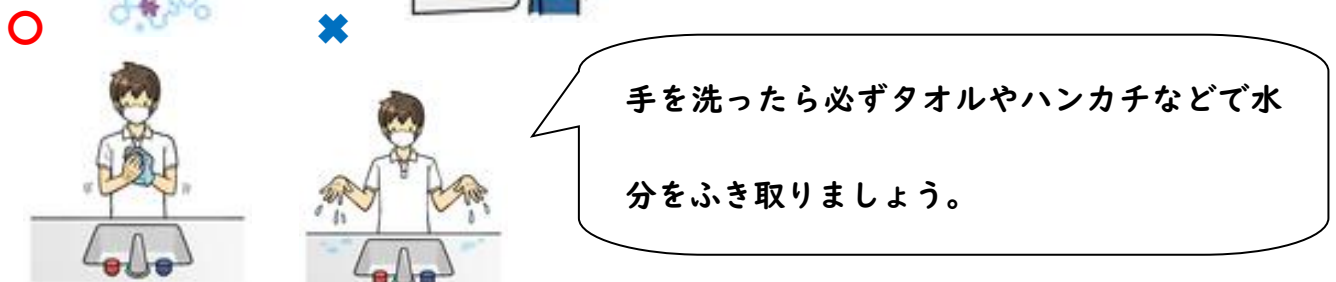


- ・密閉しない→換気をしましょう。



(3) 手洗い

- ・せっけんを泡立てて洗い、水でしっかり流しましょう。



- ・手の洗い残しが多いところに気をつけましょう

- ・手首までしっかり洗いましょう



#### (4) マスク

- ・マスクは、3か所にすき間がないことを確認しましょう



マスクが大きい人は ひもで調整しましょう。

- ・マスクの表面を手で触らないようにしましょう



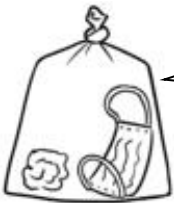
- ・マスクをしている状態でも咳をするときは、人がいない方を向きましょう。



マスクをしていても飛沫が飛ぶことがあります。



- ・マスクが汚れたときは、必ずビニール袋に入れて家に持ち帰りましょう



使用したマスクをごみ箱に直接捨てないようにしましょう。

#### <クイズの答え>

Q1 ② Q2 ① Q3① Q4 ③

#### <クイズの解説>

Q1 冬の空気はからからに乾いています。このため、私たちの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。夏には汗をかいたり、のどがかわいたりして気づきやすいですが、冬は気がつきにくいです。体の水分が不足すると、空気に触れているのどや鼻の粘膜は特にかわきます。潤っていると細菌やウイルスを寄せつけないのに乾くと簡単に、侵入されてしまいます。そのため冬もこまめな水分補給が大切です。

Q2 ウイルスがうつる感染経路の一つが飛沫感染と接触感染、空気感染です。マスクで飛沫をブロックして、手洗いで、手についたウイルスを洗い流し、換気でウイルスを外に追い出しましょう。

Q3 ②は、おう吐をしてしまった人に近づかなくてもそうじが不十分だと空気中にたどよい、ウイルスを吸い込んでしまうこともあります。③石けんでの手洗いで予防することができます。

Q4 寒くなると、私たちの体は熱を外に逃さないようにします。特に内臓は冷やしたくないので、手足の血管をぎゅっと縮めて、体の中心に温かい血液を優先的に集めます。しかし、体で十分な熱を作り出すことができない人は手足が冷たくなってしまいます。おなかや背中を温めると血液が体のすみずみまで流れて温かくなります。また、熱を生み出すのは筋肉です。しっかり食べて、運動を取り入れて筋肉をつけましょう。