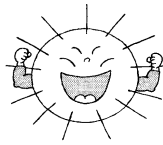


青山中保健だより



令和2年12月4日(金)
港区立青山中学校
校長 中田 和直

12月の保健目標 かぜを予防しよう

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。青山中学校では、新学期(6月)から皆さんが一生懸命に感染症予防にとりくんでいます。先日、玄関にサーモカメラが設置されましたが、健康カードはみなさんの体温や体調を記録するためにも大切です。忘れずに記入し朝提出するようにしてください。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、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。感染症予防の取り組みを続けていきましょう。

1 新型コロナウイルスについて

<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・嗅覚きゅうかくの異常



少しでも体調が悪
いと感じたら無理
をしないようにし
ましょう。



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) 間を開けましょう(蜜をさけましょう)

・相手との身体的な距離をできるだけ取りましょう。



2mが理想ですが、最低
でも1mの距離を開け
るようにしましょう。



休み時間などでこのよ
うな場面に気がついた
人が「少し距離を開け
よう」と声掛けをして
ください

(2) 手を洗いましょう

・せっけんを泡立てて洗い、水でしっかり流しましょう。



水は冷たいです
がしっかり洗い
ましょう。



手を洗ったら必ずタオル
やハンカチなどで水分を
ふき取りましょう。

(3) マスクについて

・マスクを忘れたり、つけないで大きな声で話している人はいません。

マスクをはずして活動をする配食や配膳、
運動をするときは、気をつけましょう。



マスクを外し
たまま話さな
いようにしま
しょう

・マスクのつけ方は、鼻の部分にすき間があったり、あごが大きくでているとマスクの効果が下がってしまいます。思い当たる人は気をつけましょう。



鼻が出ている



あごが出ていると、ほほとマスクの間にすき間ができてウイルスが入り込みやすくなります。

・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。



(4) 換気をしましょう

・休み時間を中心にこまめに換気をしましょう。

11月中旬から、教室と数学室、英語室に加湿空気清浄機を置いています。

日直の人は、準備や片づけを忘れないようにしましょう。

・座席によっては、換気を行うことにより寒さを感じることもあります。

寒い人は、下着などで調整しましょう。それでも寒い場合は先生に伝えましょう。



(5) ウイルスよりこわい差別や偏見をなくしましょう

・予防していても感染する場合があります。不安な気持ちはだれにでもあります。

不安が大きくなりすぎると差別や偏見につながりやすいのでみんなて気をつけましょう



2 入浴はたくさんの^{こうのう}効能・効果があります。

昔から日本では、「入浴は七病を除き、七福を得る」といわれ、体を清潔にするだけではなく**健康**や**福**を得るためのものであるという考え方がありました。そのため、日本のお風呂文化は独自の進化、発展をして湯船にお湯をためてゆっくり1日の疲れをいやす入浴スタイルにつながったのでしょ。

<洗浄作用>

皮膚の汚れや皮脂を**洗い流す**



<浮力作用>

重力がかからないため関節や筋肉の緊張がゆるみ、肩こりなどの緩和、**リラックス効果**がある

<温熱作用>

体が温まり血行が良くなることで副交感神経が刺激され**リラックス効果**で**よく眠れる**ようになります

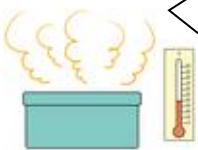


<静水圧作用>

水圧がかかることで血行が良くなり、**疲労回復**を高める

さらに効果がある入浴法

<ぬるめのお湯に長くつかる>
37~39℃くらいの湯に10分程度つかります



<寝る1~2時間前に入る>

入浴で上がった体温が下がるタイミングで寝ると質の良い睡眠が得られます



<水分補給も忘れずに>
入浴の時にはたくさん汗をかきます

