生徒・保護者のみなさまへ

保健だより

令和2年11月2日　笹原中学校保健室発行　No.16

寒くなっても、丁寧に手を洗おう！　引き続き、感染症対策

低い気温、乾燥した空気、ウイルスにとって好条件な環境となってきました。今年は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が、心配されています。自然の環境を変えることはできませんから、やはり、感染症対策を徹底するしかありません。寒くなっても、引き続き、家でも学校でも、手洗い！換気！よろしくお願いいたします。

～感染症対策において、みなさんに知ってほしいこと～

感染症対策の基本を、いま一度、確認

『手洗い（右を参考に）』、『マスクの着用』、『換気（2 つの方向を開けて風の通り道を作る）』
寒さに負けず、続けましょう。

発熱等、症状が見られる場合

学校は欠席し、①かかりつけ医に電話で相談。②相談先に迷う場合は、「発熱等受診相談センター」へ。詳しくは、別紙をご覧ください。

免疫力を高めよう

十分な睡眠、バランスのとれた食事が、あなたの身体を強くします。よく食べ、よく寝る！

手洗いの効果はすごい！

手洗い方法とウイルスの残存数です。冷たくても、手洗いをする価値は大ありですね！

手洗いなし	約 100 万個
流水で15秒の手洗い	約 1 万個
石けんで10秒洗い、流水で15秒すすぐ	数百個
石けんで60秒洗い、流水で15秒すすぐ	数十個
石けんで60秒洗い、流水で15秒すすぐを2セット行う	数個

森功次他「感染症学雑誌」より作成

保体委員活動中！
ハンカチチェック

「手を拭くのは、きれいなハンカチで」と、毎朝保体委員がハンカチチェックをしています。最初は、忘れている人が目立ちましたが、最近はほぼ全員が、毎日持ってきています。素晴らしいですね！この習慣を、この先も、ずっと続けていけると嬉しいです。

保健室からひとりごと

よく、保健室の先生は、病気の人とばかり接しているのに、風邪をひかないよねと言われます。確かに、他の学校の先生もそうです。習慣になっていてあまり気にしていませんでしたが、もしかすると、他の人よりもこまめに手洗い、うがいをしているのかもしれないと思いました。みなさんも、ぜひ、このまま習慣にしてしまいましょう。
もう1つ、食べ物の好き嫌いのないことも、健康の秘訣かなと思っています。何でもおいしいと感じる自分を、ほめてあげたいと思います。あえて、苦手な食べ物をあげるとすれば、料理に入っている果物です。

色んなところから
あたたかさ、感じよう

あたたかい飲みものを飲む。身体を動かす。笑う。ありがとうの言葉。寒さを感じる季節です。心にも、身体にも、あたたかさを。