



今年も残りわずかとなりました。あなたにとってこの一年はどんな年でしたか？

今年の世相を一字であらわす「今年の漢字」が12月14日、清水寺で発表されました。「今年の漢字」は、「密」の文字でした。新型コロナウイルス感染防止対策から常に「密」を意識して行動したことが今回の漢字に繋がったのかと思います。2位には、「禍」3位は「病」でした。それぞれが、新型コロナ関連でした。

さて、この年末年始の過ごし方について、皆さんのご家庭ではどのような計画をたてましたか？全国的に新型コロナウイルス感染症が増加傾向にあり、福島県内も感染状況がステージⅡに入ったとの報道がありました。いつもなら、友達とクリスマスパーティーをしたり、お正月には親戚が集まって新年を祝ったりしていた人も多かったと思いますが、今年は、「新型コロナウイルス感染症から自分や大切な人を守る」ために、家族で感染防止を意識したクリスマスやお正月の過ごし方を工夫してみてください。

感染しない・拡げない!!



### ★感染リスクが高まる「5つの場面」年末年始特設サイトより(内閣官房)★

#### 「5つの場面」に気をつけよう

1 飲酒を伴う 懇親会	2 大人数や長時間の 飲食	3 マスクなしでの 会話	4 狭い空間での 共同生活	5 居場所の 切り替わり
-------------------	---------------------	--------------------	---------------------	--------------------

換気を良くして  
三密を避けよう!

いつでもマスク  
手洗い・消毒忘れずに!

冬休みは、家庭での生活時間が多くなります。家族感染を予防するために、基本的な感染予防対策を今一度見直してください。手洗いやうがい、マスクの着用はもちろんですが、食事の際の感染予防対策もお願いします。大皿ではなく、個々に配食することや食事中はなるべく会話をせずに食事を楽しむことを心がけてみてください。(家族の会話は食後に・・・)

また、保護者の方は、勤務先での忘年会など飲酒の機会も増えるかと思います。長時間の飲酒やマスクなしでの会話などを控え、感染リスクをできるだけ低くして、家庭内にウイルスを持ち込まないように気をつけることも大切です。

### 感染リスクが高まる「5つの場面」

<b>場面① 飲酒を伴う懇親会等</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。</li> <li>● 特に教席などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。</li> <li>● また、回し飲みや着などの共用が感染のリスクを高める。</li> </ul>	<b>場面② 大人数や長時間におよぶ飲食</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。</li> <li>● 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。</li> </ul>	
<b>場面③ マスクなしでの会話</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。</li> <li>● マスクなしでの感染例としては、屋外ラオケなどでの事例が確認されている。</li> <li>● 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。</li> </ul>	<b>場面④ 狭い空間での共同生活</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。</li> <li>● 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。</li> </ul>	<b>場面⑤ 居場所の切り替わり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。</li> <li>● 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。</li> </ul>

※ 市内でも新型コロナウイルス感染症の感染者が出ています。職場や学校等でPCR検査を受ける機会がでてくることも予想されます。年末年始において、お子様やご家族で新型コロナウイルス感染症の陽性が確認された際や、ご家族のなかでPCR検査を受けた方がた際には、学校にご連絡をいただけると有り難いです。早急に感染予防対策がとれますのでご協力をお願いします。

学校 024-932-5316 <年末年始 連絡先 080-9629-4957 >

# あなたの平熱は何度ですか？

新型コロナウイルス感染症予防のために「新しい生活様式」が取り入れられました。家庭での健康観察としての体温チェックが日常となりました。あなたの平熱は何度ですか？本来、私達人間の体温の平均は36.5℃くらいであり、これは体内の酵素が最も活性化され、働いてくれる温度です。低体温だと、酵素の働きが低下するため、新陳代謝が悪くなり、免疫力も低下し、病気になりやすくなります。平熱が低い人は、感染症にも罹りやすいので注意が必要です。

## 《なぜ体温が落ちると免疫力が低下するのか？》

### ① 血管が収縮することにより、血行が悪くなる。

体温が低下すると、体は体の中の熱を外に逃がさないようにするために血管を収縮させます。血管が収縮すると免疫の機能が低下します。免疫機能は、白血球が血流に乗って全身を巡り、異常がないかどうかをパトロールすることによってその働きが保たれています。血行が悪くなるとそのパトロールが十分にできなくなってしまいます。

### ② 代謝酵素の働きが落ちる。

代謝酵素は体の中に存在し、代謝に関わっています。たとえば食べたものを消化・吸収した後、その栄養素を体が必要とするものに作り替える働きや、体にとって有害な物質を無毒化して排泄したりする働きをするものです。免疫細胞もこの代謝酵素が働いて作られるので、代謝酵素の働きが落ちると免疫力も連動して低下します。また、代謝が低下するということは体のあらゆる細胞を作る力（新陳代謝）も低下するため、肌荒れや髪にツヤがなくなる、ということが起きてきます。そして体脂肪などのエネルギーを生み出す力も低下するため、太りやすい体質も作り出してしまいます。

## 【平熱をあげるためには・・・】

### ☆夜更かしや不規則な生活をしない！

体温は活発に動いている昼間に高く、夜になると下がり、寝ている間にオーバーヒートしやすい脳を冷やして疲れをとっています。生活リズムが乱れると体温のリズムも乱れます。朝方の方は体温の上昇が早いので、日中の脳の活動も活発です。夜型の方は体温の上昇が遅いため、午後になってやっと脳が活動し始めるのです。

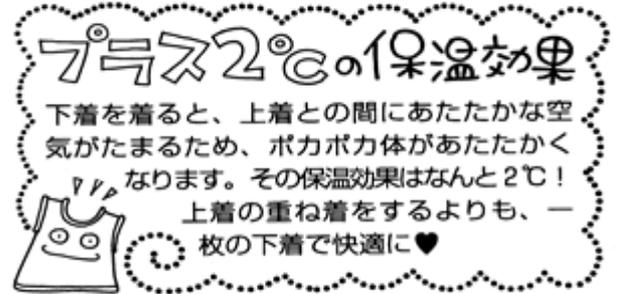
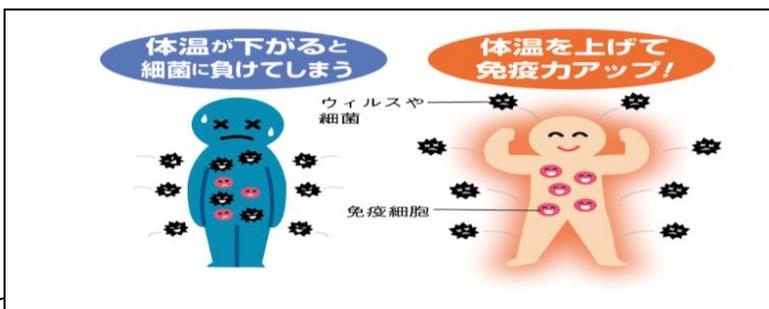
### ☆朝食を食べて睡眠中に下がった体温を高めよう！

炭水化物(ご飯・パン) → 脳のエネルギー      たんぱく質(卵・肉・魚・豆腐) → 体温を上げる

※飲み物など、温かいものを口にするといいですよ！

### ☆筋肉量を増やそう！！

ふくらはぎや太もも、腰の筋肉を一度に鍛えることができるスクワットがおすすめです。下半身の脂肪が落ちるとともに、必要な筋肉がつくので、引き締まった下半身をつくりながら血行を改善できます。入浴後に行えば、入浴と運動で体温を上げ、眠りやすくなるという効果もあります。



- ◎ 冬休み中でも、毎日の健康観察と検温により、体調チェックをしましょう！！
- ◎ 体調が悪いときには部活動や外出を控えて、休養を優先しましょう！！
- ◎ 体の状況によっては、早めに医療機関受診を！！

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口について

相談専用  
ダイヤル

受診・相談センター ☎0120(567)747

(平日・休日問わず24時間対応)  
※従来の「帰国者・帰来者相談センター」はインフルエンザ流行に備えた体制整備のため、令和2年11月1日(日)から「受診・相談センター」に名称を変更します。

一般相談(コールセンター) ☎0120(567)177

(平日 8:30~21:00・休日 8:30~17:15)

※耳の不自由な方はファックス(024(521)7926)でご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症が疑われる場合や発熱が有る場合は、受診相談センターへ電話で相談してください。