

# 保健だより



1月号

郡山第三中学校  
R3年1月12日

明けましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症が増加傾向にあり、いつもと違ったお正月だったかと思います。さて、新しい年を迎えて、「今年は〇〇〇〇な年にしたいな?」「今年は〇〇頑張るぞ!!」と目標を立てましたか?まだ、目標を立ててない人は、目標を立てることをお勧めします。目標を立てるとドーパミンというホルモンがでてやる気を起こしてくれます。ドーパミンはやる気スイッチと言ってもいいかもしれません。目標をたてても意味ないとマイナスな考えの方がいたら、メリットを知って欲しいです。目標を立てることのメリットを少し紹介します。メリット1:やるべき事が具体的にわかります。明確な目標なので、やる気を出しやすいし、実行中の集中力が増します。メリット2:達成感や充実感の積み重ねによりモチベーションが上がります。メリット3:軌道修正がしやすいです。目標を達成するための具体的な計画変更も可能です。2021、丑年 あなたも目標を決めてChallengeしてみましょう!! 牛歩戦術で一步一步着実にいきましょう!!



冬の健康

## 冬の健康クイズ どれが正解?



冬に水分補給は必要か?



ウイルスに狙われないためには?



ノロウイルスに感染したくないよね



冬の寒さに負けない対策は?

### 冬の水分補給 どれが正解?

- 汗をかかないので、あまりしなくていい
- 温かいものでこまめに水分補給
- 冬でも冷たいものをゴクゴク

### カゼ インフルエンザ 冬の感染症予防 どれが正解?

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

### ノロウイルス 冬の胃腸炎の予防 どれが正解?

- トイレの後や食事の前には必ず手を洗う
- おう吐した人に近づかなかつたら大丈夫
- 感染力が強いため、予防してもムダ

### 冬の冷え対策 どれが正解?

- 暖房の部屋にこもって、外に出ない
- 寒さに慣れるように、冬も半そで!
- 体の中から温める工夫をする

#### 正解 2

冬の空気はカラカラに乾いています。私たちの水分は知らない間に、皮膚や吐く息から失われていきます。夏には汗をかいたり、喉が渇いたりして気がつきやすいのですが、冬は汗をかくことが少ないので気づきにくいのです。体の水分が不足すると、空気に触れている喉や鼻の粘膜は特に乾きます。潤っていると細菌やウイルスを寄せ付けずに繊毛の働きが活発ですが、乾いていると繊毛の働きも弱く、簡単に細菌やウイルスが侵入してしまいます。冬もこまめな水分補給が大切です。冬は、温かいものを1日に1.2リットルくらい飲みましょう!!

#### 正解 1

現在感染が増えている新型コロナウイルス、これから流行シーズンに入るインフルエンザ等感染症の感染経路の一つは、飛沫感染です。感染している人の咳やくしゃみを吸い込むことにより感染します。1~2メートルよりも近距離にいると吸い込みやすくなります。ソーシャルディスタンスとマスクでブロックしましょう!! もう一つの感染経路は、接触感染です。感染している人の飛沫がついた物を触ることにより感染します。こまめな手洗いとアルコールによる消毒で感染を防ぎましょう!!

空気による感染もあるので、換気を良くすることや湿度50%程度に保つことも大切です。

#### 正解 1

胃腸炎を起こす代表的なウイルスは、ノロウイルスです。ノロウイルスは、感染した人の便や嘔吐物の中にいます。感染力が強く、感染すると嘔吐、腹痛、発熱などの症状がでます。

ノロウイルスの感染経路は、「感染した人の嘔吐物が飛び散って乾燥して口から入る(飛沫感染)」「便や嘔吐物、または、それらが付いた物を触る(接触感染)」「空気中に漂っているウイルスを吸い込む(空気感染)」などです。予防は、石鹸でこまめに手を洗うことです。ノロウイルスには、アルコールは効果ありません。次亜塩素系の消毒液での消毒が効果的です。

#### 正解 3

寒くなる私たちの体は熱を外ににがさないようにします。内臓が冷えないように手足の血管を縮めて、体の中心に温かい血液を優先的に集めます。体が十分な熱を作り出せない人は、手足が冷たくなってしまいます。熱を生み出すのは、筋肉です。しっかり食べて運動することで筋肉が作られます。その他、体を温める方法として、温かい食べ物や飲み物をのむこと、入浴をすること、暖かい服装をすることも一つです。※ストレスでも、血流が悪くなることがあります。ストレスを解消するためには、リラックスする時間が大切です。好きな音楽を聴いたり、ランニングしたり・・・



上手に息抜き  
できていますか？

## おすすめリフレッシュ

受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



私の息抜きは  
好きな音楽を  
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら  
散歩に出かけて  
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが  
焦るときは  
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんど吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおっ  
としてきたら  
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも

アイデアいろいろ >>

換気をする

温かい飲み物を飲む

友達と話す

など



<保護者の皆様へ>

## 新型コロナウイルス感染症予防についてのお願い

1都3県に緊急事態宣言がだされました！！1都3県だけでなく、福島県の感染者も増加しています。新型コロナウイルス感染症の予防対策について、ご家庭でも予防対策について今一度確認をお願いします。

### ◎ 福島県の病床使用率がステージ4相当になっている現状があります。

11日現在の入院者(予定含む)は過去最多の285人に上り、確保病床469床に占める使用率は60.8%で、「ステージ4」(爆発的な感染拡大)の指標の一つである50%を超えている現状です。

### ◎ 緊急事態が出されている地域への往来を自粛してください。

変異したウイルスの報道がありますが、予防方法は同じです。「感染リスクが高まる5つの場面」を避け、緊急事態宣言が出されている地域への不要不急の往来を自粛してください。

※感染拡大の大きな要因は、飲食での飛沫感染だそうです。学校の給食や家庭での食事の際に飛沫が飛ばないように食事時の会話を慎むことも大切です。(家庭では、個別に配食するなどの工夫もお願いします。)

### ◎ 体調が悪いときには、無理せずに休む(休養する)。

「とりあえず、学校に行って、具合が悪い時には迎えに行くから……」ではなく、新型コロナウイルス感染症が増加している現在は「体調が悪い時には休んで様子を見る。早めにかかりつけ医に相談する。」という考え方でお願いします。

保健室の対応についても、以前は体調が悪いと言って来室した際には、保健室で休養させて1時間様子をみていましたが、増加傾向にある今は、体調が悪い人は早退をしていただくような対応とします。ご理解とご協力をお願いします。

### ◎ 発熱やかぜ症状が有る場合は、「出席停止」とさせていただきます。

欠席をする場合には、午前8時15分までには、連絡をお願いします。その際は、お子様の体調を具体的にお話ください。発熱やかぜ症状がある場合には「出席停止」とさせていただきます。欠席や早退した際には、早めに病院受診をお願いします。特に発熱が有る場合には、自分で判断するのではなく、かかりつけ医に必ず相談または、診察をしていただけてください。

※ 感染が増加傾向にありますので、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。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検査を受けた方がでた際には、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。

連絡先 学校 024-932-5316