

保健だより



港南中・保健室

R2. 11. 11



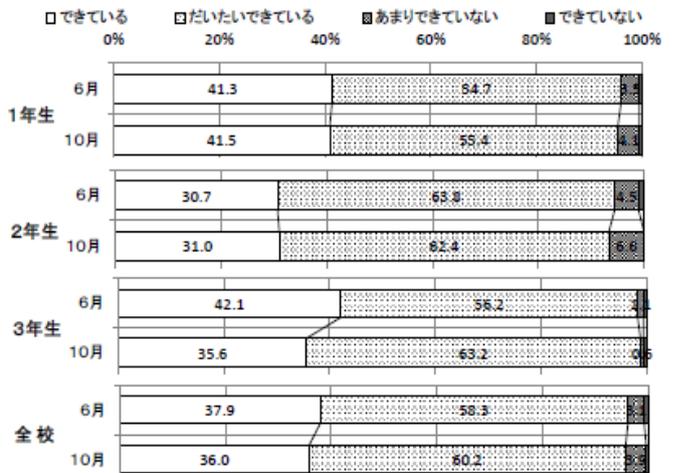
朝晩の気温が下がってきました。1日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなるそうです。

港南中でも、発熱・鼻水・鼻づまり・のどの痛みなどのかぜ症状を訴える人が増えてきています。いろいろな疲れも出てきていると思います。しんどいときは無理をせず、ゆっくり休んで体調を整え、来週の定期テストに臨みましょう。

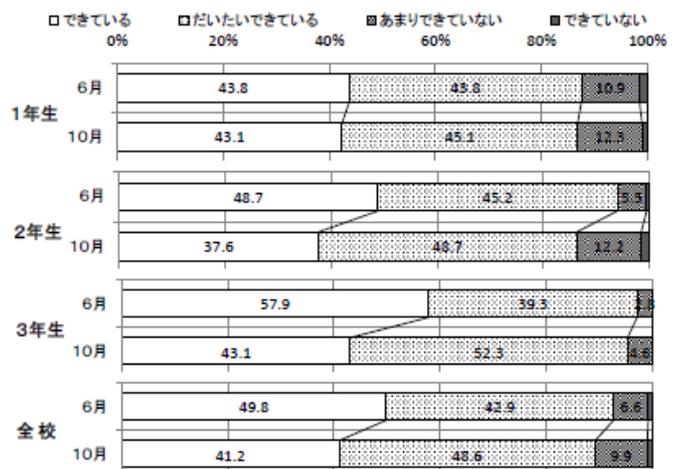
新型コロナウイルス感染症対策生徒アンケート結果より

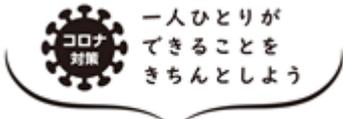
10月、港南中生徒の感染対策の取組み状況を振り返りました。そして、6月のアンケート結果と比べてみました。6月には、意識してできていたことが、先が見えない新型コロナウイルス感染症対策が続き、ストレスになったり、気の緩みが出てきたりした結果となっているようです。これから、気温・湿度ともに低くなり、インフルエンザも流行する時期です。もう一度、基本的な感染予防対策を見直し、インフルエンザ予防対策と併せて、新型コロナウイルス感染症対策を継続、習慣化させていきましょう。

評価指標	年度 R2	アンケート結果				
		ア	イ	ウ	エ	
① 新型コロナウイルス感染症対策ができていますか			できている	だいたいできている	あまりできていない	できていない
	1年生	6月	41.3	54.7	3.5	0.5
		10月	41.5	55.4	4.1	0.5
	2年生	6月	30.7	63.8	4.5	1.0
		10月	31.0	62.4	6.6	0.0
	3年生	6月	42.1	56.2	1.1	0.6
		10月	35.6	63.2	0.6	0.6
	全校	6月	37.9	58.3	3.1	0.7
		10月	36.0	60.2	3.9	0.4



評価指標	年度 R2	アンケート結果				
		ア	イ	ウ	エ	
② 石けんを使って、こまめに手洗いができている			できている	だいたいできている	あまりできていない	できていない
	1年生	6月	43.8	43.8	10.9	1.5
		10月	43.1	45.1	12.3	1.0
	2年生	6月	48.7	45.2	5.5	0.5
		10月	37.6	48.7	12.2	1.5
	3年生	6月	57.9	39.3	2.8	0.0
		10月	43.1	52.3	4.6	0.0
	全校	6月	49.8	42.9	6.6	0.7
		10月	41.2	48.6	9.9	0.9





手洗いの6つのタイミング

外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



給食（昼食）の前後



掃除の後



トイレの後



共有のものを触ったとき



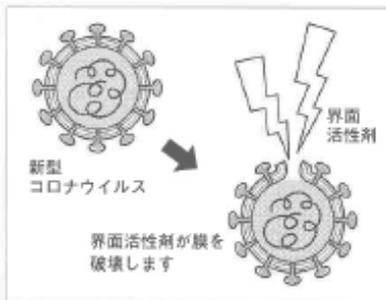
文部科学省「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル」より

手洗いの大事なポイント

石けんで洗う

石けんなどに含まれている界面活性剤は、ウイルスの膜を壊し、新型コロナウイルスの感染力をなくす働きがあります。

手洗いのときは、石けんを泡立ててから10～15秒ほどしっかり洗い、15秒くらいかけて洗い流しましょう。



拭く・乾かすこと

手洗い後は、水気を拭き取り、乾かすことが重要です。

ぬれた状態や、水気が残っている状態で物に触れると、細菌が増える原因になったり、せっかく手洗いをしていても効果がなくなったりすることもあります。

手洗い後は、清潔なハンカチ・タオル等でしっかり拭き取って、手を乾かしましょう。手洗いの機会が増えます。取替え用のハンカチ等を余分に持つておくといいですね。



インフルエンザ予防接種を受けましょう！

インフルエンザの流行する季節になりました。睡眠・休養・食事等の規則正しい生活リズムで自己免疫力を高めるとともに、流行シーズン前に、インフルエンザの予防接種をしておきましょう。予防接種をしたからといって、インフルエンザに100%かからないわけではありませんが、高熱が出るところを軽い症状で抑えたり、肺炎等の重症化するのを防ぐことができます。体質的なこともあるので、かかりつけ医の先生に相談してみてください。

3年生の皆さんには、伊予市からインフルエンザ予防接種費用の一部助成券が届いていると思います。お家の方と相談して、ぜひ活用してみてください。

