

保健だより



港南中・保健室

R3. 1. 8



新年を迎え、寒波の中、3学期が始まりました。今年は干支の動物の中で、一番ゆっくりと動く「牛」です。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。新型コロナウイルス感染症対策の健康管理も毎日の積み重ねが大切です。一人一人が、「新型コロナウイルス感染拡大防止」に努めましょう！



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⑤

6月と10月のアンケート結果を比べて、皆さんの感染対策を振り返りましょう。5回目は、新型コロナウイルス感染症について、気になっていることや不安なことなどについてです。

- ・ マスクをせずに大きな声でしゃべる人がいる。
- ・ マスクで鼻をかくせてない人がいる。
- ・ 致死率が低くても気を付けようと思います。
- ・ 最近、密接をよく見る。
- ・ マスクは大事。
- ・ やっぱりみんな3密になっているから、それを直すこと。
- ・ クラスの中にマスクをしてない人がいる。
- ・ 愛媛でもまだ出ていて、伊予市に来るのではないかと心配です。

1年生



2年生

- ・ 修学旅行がなくならないか心配。
- ・ いつ終息するのか。
- ・ 給食を残してもいい制度を続けてほしい。
- ・ いつなくなるのか？
- ・ これから広がり出すインフルエンザと一緒にかかりそうなこと。

- ・ 学校を休みにしてほしい。
- ・ 誰がウイルスを持っているのか分からないのでとてもこわいです。
- ・ ヤバイと思う。
- ・ いつ終息するのか知りたい。
- ・ だんだん水が冷たくなって、しっかり手を洗わない人がいると思うので呼び掛けをしっかりして行ってほしい。
- ・ マスクがしんどいです
- ・ 校内で感染者が出た場合、学校はどのくらいの間臨時休業を強いられますか？
- ・ 例年どおり、受験が行えるのか不安。

3年生

感染拡大を受け、その心配や不安が大きくなっている人がいるかもしれません。心配や不安を感じているのは、あなただけではないと思います。誰かに気持ちを話して、心配・不安を誰かと共有して、気持ちを落ち着かせることで、気持ちの切り替えをすることも大切です。自分一人で抱え込まないようにしてくださいね。



全国的に新型コロナウイルスの感染が拡大し、7日、1都3県では、緊急事態宣言が出され、愛媛県でも連日、感染者が報告されています。

だからこそ、一人一人の、新型コロナウイルス感染症の正しい理解と、感染対策の意識と徹底した取組が大切なのです。

- ◆ この病気は、感染から発症までの潜伏期間は1日から約2週間とされています。次のような症状が見られるとしています。
□発熱 □せき □息苦しさ □強いだるさ等、人によっては、この症状は「かぜ」「インフルエンザ」とよく似ています。しかし、重症化して深刻で命に関わる症状が出る場合もあります。

→ **だから、日々の検温や健康観察が重要になってくるのです。**



- ◆ この病気は、「換気が悪く」「人が密に集まって過ごすような空間」「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」で広がるとされています。

→ **だから、体調管理、マスクの着用、このような3つの密を防ぐことが重要になってくるのです。**

- ◆ この病気は、ウイルスが付着した表面や物体に触れると、手から手へ、そして、口、体内へ侵入し、そこから広がる可能性があると考えられています。

→ **だから、手洗い・手指消毒等が重要になってくるのです。**

感染対策について、みなさんも知っていることです。自分が予防対策を実践することが、自分を守るため、周りの人を守るため、医療現場等で私たちを助けてくれる人たちを守るためにつながります。

～ 大切なことは、一人一人の優しさと思いやりの気持ちです。～

冬の健康

冬は寒く、空気が乾燥する季節です。かぜやインフルエンザも流行してきます。新型コロナウイルス予防と併せて、感染対策に取り組みしましょう。 ↓↓↓ 「水分補給」 ↓↓↓

空気が乾燥していると、私たちの体の水分も吐く息や皮膚から、失われていきます。夏は、汗をかいたり、のどが乾いたりして気付きやすい水分不足に、冬は気付きにくくなっています。

体の水分が不足すると、空気を吸い込んでいる「のど」や「鼻の粘膜」は特に乾き、粘膜が乾燥していると、ウイルスが侵入しやすくなります。それを防ぐためにも、冬でもこまめな水分補給が大切です。毎日、水筒も忘れないように持ってきましょう。

朝食時には、温かいスープやみそ汁等で栄養と水分を補給するといいですね。今、おいしい冬の果物の「みかん」もビタミンCが豊富に含まれています。

受験生のみなさんへ



睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。



夜型↓朝型の生活に

試験が始まるのは午前中のところかほとんど。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。



しんどいときは休もう

無理して長引いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めからだを休めましょう。

試験まで、あと少し！ 保健室から応援しています

