

Health 2月



令和2年2月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

2月に入り、インフルエンザでの欠席者が増えてきました。毎年この時期は合唱祭の練習でインフルエンザが蔓延しやすくなっています。手洗いや換気などに気を付けて、カゼやインフルエンザを予防しましょう。

また、今年は佐伯区民文化センターで合唱祭が行われます。休養場所などもないため、体調が悪い場合は無理をしないようにしましょう。



新型コロナウイルス感染症って？

1月31日時点の情報より

先頃、新型コロナウイルスが中国で発見され、感染者や死者が増えています。「知る」ことは大きな感染症対策になります。新型コロナウイルスについて少し勉強しましょう。

新型コロナウイルス感染症とは

過去に人で感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

コロナウイルスとは

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染症を引き起こすものはこれまで

6種類が知られています。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるものは、重症急性呼吸器症候群（SARS）と中東呼吸器症候群（MERS）で、それ以外は感染しても通常は風邪など重症でない症状にとどまります。

感染経路

現時点では次の2つが考えられています。

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出し、別の人がそれを口や鼻から吸い込む。

接触感染



感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。その手で周りの物に触れて、ウイルスがつく。別の人が触り、口や鼻を触って、粘膜から感染する。

感染しないようにするために

過剰に心配することなく、**通常の感染症対策**をすることが重要です。

◎手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や調理の前後、食事前、トイレの後などは石鹸と流水で手を洗いましょう。

◎普段の健康管理

普段から十分な睡眠とバランスのよい食事で、免疫力を高めておきます。

せきエチケット



◎適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

◎咳エチケット

- ・マスクをする
- ・ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う
- ・上着の内側や袖で覆う



体調が悪い場合は無理をせず、早めに受診しましょう。

必要な情報を適宜確認し、正しい情報に基づいて、適切に判断・行動しましょう。現在、新型コロナウイルスは分からないことも多く、日々情報も変化しています。ニュースなどを見て勉強することも、高校生として大切なことなのではないでしょうか。
* 今回の保健だよりの情報は、厚生労働省 HP や首相官邸 HP を参考に作成しました。

心と体 はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
体の症状
には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみて。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



保護者の皆様へ

日本スポーツ振興センターからの、別紙「学校でケガをしたときは…」のチラシを配付しています。申請し忘れていた場合は、保健室に書類を取りに来てください。

また、申請をしたはずなのに、給付の連絡がない場合、書類がお子様のカバンや机の中にあり、提出されていないこともこれまでによくありました。ご確認ください。