

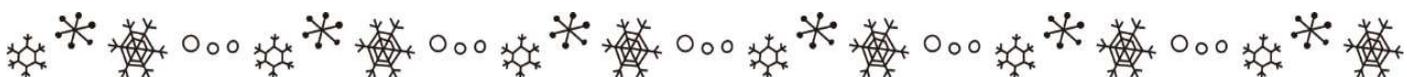
# 12月のほけんだより

2022.12.1  
富岡東中学校 保健室

冬らしくなってきました。

寒くなってきましたが、体調をくずしていませんか？空気も乾燥してきたので、かぜ等にも気をつけたいものです。また、体を暖かくするには、体の「首」がつく部分を暖めると効果があるそうです。これからどんどん寒くなってくると思うので、是非試してみてください。

さて、今年も残すところ一ヶ月となりました。やり残していることがあるのであれば、年内に済ませて、気持ちよく新年を迎えられるようにしたいですね。



## 冬の感染症に気をつけよう！

「感染症」と言えば、コロナウイルスですね。感染者がまた全国的に増加していて、第8波への心配や新たな変異株の出現等、まだまだコロナ禍は続きそうです。それに加えて、冬になると「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」「RSウイルス感染症」など、冬に多い感染症にも注意が必要です。基本的な対策は、今まで通り「手洗い・うがい」「マスクの着用」「換気」「密を避ける」等コロナウイルスと同じですが、「感染性胃腸炎」はアルコールタイプの手指消毒では効果がないウイルスもあるため、「手洗い」を丁寧にすることがとても大切になります。

### 洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

指先と爪の間	親指・手首	指と指の間
		
手のひらでこする	反対の手でねじる	こすり合わせる

## 感染症はどうやってうつるのかな？

感染症を予防するためには、特にどのような場面で気をつけておけばいいか知っておくことも大切です。感染症の主な感染経路は3つあります。

	<p><b>接触感染</b> ウイルス等が付いた手で、眼や鼻を触ったり、洗っていない手で食事をしたりすると、体内にウイルスが侵入して感染します。対策としては、手洗いをしっかりすること、手指消毒をすることです。</p>
	<p><b>飛沫感染</b> 咳やくしゃみで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。咳やくしゃみをすると、1～3メートルくらい先までウイルスが飛ぶことがあります。対策としては、マスクを着用することです。</p>
	<p><b>空気感染</b> 空気中に浮遊しているウイルスを吸い込んで感染します。特に、締め切った部屋や人がたくさん集まる場所では注意が必要です。対策としては、換気をしっかりすること、人混み（密）を避けることです。</p>

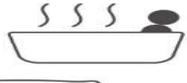


## 心と体を元気に！

寒くなってくると、何となく「だるい」「気分がしずみがち」になってしまっている人もいるかもしれません。そんな時は、自分の好きなことをしたり、気分転換したりしながら過ごせるようにしましょう。

体も心も

# うるおいプラス+

<p><b>体</b>が乾燥すると…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ウイルスの活動が活発になる</li> <li>かゆみやひびわれ</li> <li>のどが渇いてカゼをひきやすくなる</li> </ul>  <p style="text-align: center;">+</p> <p><b>うるおいプラス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>加湿器を使う </li> <li>こまめな水分補給 </li> <li>クリームで保湿 </li> </ul>	<p><b>心</b>が乾燥すると…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>少しのことでイライラする </li> <li>集中できなくてボーっとする</li> <li>自分はダメだと落ち込む</li> </ul>  <p style="text-align: center;">+</p> <p><b>うるおいプラス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>お風呂でリラックス </li> <li>よく寝る </li> <li>好きなことをする </li> </ul>
---	--

お家の方へ（インフルエンザの出席停止の期間について）

●インフルエンザ：発症した後、5日を経過し、解熱後2日を経過するまで（ただし、医師に登校しても良いと判断された場合はこの限りではありません。）※発症日（発熱した日）を0日と数えてください。

この期間は、熱が下がってもお家で様子を見ていただくことになります。お知りおきください。コロナウイルス感染症と同様、インフルエンザと診断された場合は、学校まで速やかにご連絡くださいますようお願いいたします。