ほけんだより 2月

２０２０．２．５
札幌市立啓明中学校
保　健　室

雪の少ない今年の冬ですが、無事に国際スキー場での１年生のスキー学習が終わり、いよいよ今週は２年生の番です。

冬の北海道には外国からもたくさんの観光客が訪れますが、今シーズン心配なのが、連日報道をにぎわしている新型コロナウィルスによる感染症です。まだ感染性や病理性などが確定されていない段階ですが、「咳エチケットや手洗いなど通常の感染症対策が重要である」と国が示しているとおり、予防対策を一人一人が心がけてほしいと思います。

こんなときだからこそ、インターネットなどにあふれる不確実な情報に振り回されることなく、正しい行動をとりたいものです。新型コロナウィルスによる感染症についての最新情報は、厚生労働省のホームページや北海道・札幌市のホームページからも見ることができます。

カゼもインフルエンザも新型コロナも対策は同じ!!

給食や食事の前・トイレの後・帰ってきた時 まずはしっかり 手を洗おう

感染症予防の基本は、何といっても手洗いです。水飲み場の水は冷たいけれどがんばろう！石けんも付けて念入りにね。洗ったあとはきれいなハンカチで手をふくことも、大事な感染予防です。

人混みになるべく行かない

必要以上に人混みを避ける必要はありませんが、雪まつりなど世界中の人が札幌に集まる時期でもあります。

人混みではマスクをつける、家に帰ったら手洗い・うがいをするといった対策をしっかりとりましょう。

室内の適切な湿度を保つ

室内の適切な湿度は50～60%。湿度が保たれている部屋では、ウィルスを弱らせ、感染力も抑えることができます。

乾燥した空気で鼻やのどの粘膜が渇いてしまうと、免疫力が低下します。空気中の湿度だけではなく、自分自身への水分補給も心がけましょう。

ウィルスに負けない！

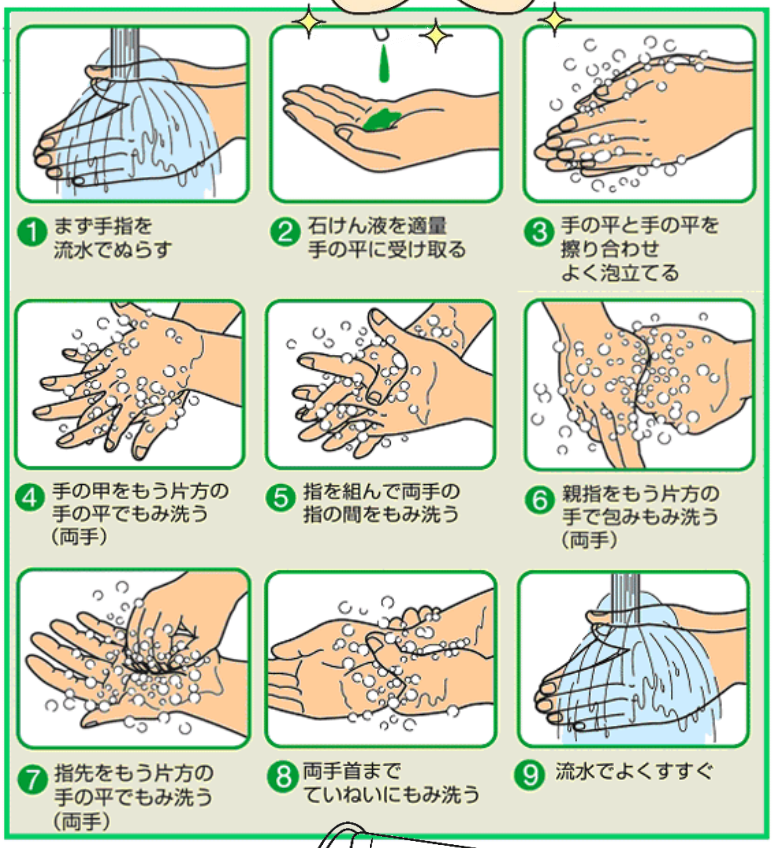
ウィルスが体に入ってくると、体に備わっているさまざまな免疫細胞が協力し、ウィルスを攻撃します。一番の予防は、ウィルスに負けない体をつくること！たくさん笑うことも免疫力アップにつながります。

＜保護者のみなさまへ＞

新型コロナウィルスによる感染症は「出席停止」となります。出席停止期間は「治癒するまで」とされています。札幌市内ではインフルエンザも流行っております。ご家庭でも感染症の予防についてお子さんといっしょに取り組んでいただければと思います。

咳や高熱など気になる症状がある場合には医療機関を受診し、医師の指示に従ってください。

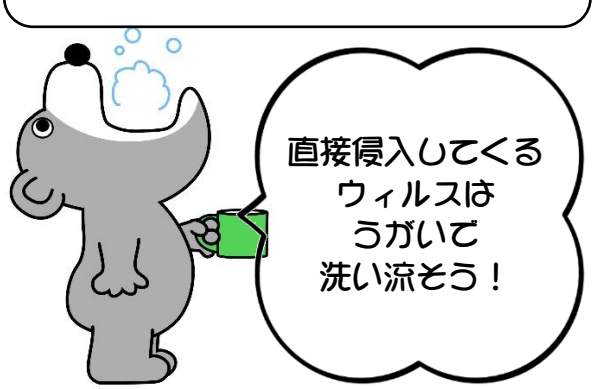
正しく洗えているかな？



みなさんは、自分がどのくらい鼻や口に触れているか、意識したことはありますか？

ある調査によると、人は 3 時間で鼻を平均 16 回、唇を 24 回も触るという報告や、パソコン作業中の人は 5 分間に 1～3 回も顔を触るというデータもあり、私たちが無意識のうちにいかに頻回に自分の顔を触っているのかがわかります。

ウィルスが付着した手で鼻や口を触ることで、ウィルスは体の内部に侵入します。これを防ぐため、手についたウィルスを手洗いでキレイに落とすことが大事なのです。

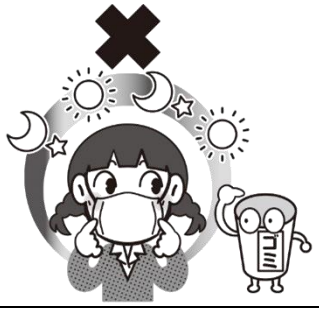


正しく使えているかな？

すき間が開かないように正しく付ける

<正しいマスクの付け方>

使い捨てマスクは一回で捨てる



咳やくしゃみが出るときはマスクをする。マスクがない場合には、ティッシュなどで口をおおい、人にかけないように気をつけよう。

使ったマスクやティッシュは自分で捨てる

マスクを触ったり鼻をかんだら手を洗う

ハンカチ・ティッシュは忘れずに！

「N95」などのいわゆる防じんマスクと一般的なサージカルマスクでは、感染症を予防する効果は変わらないそうです。気密性の高いマスクをして運動をすると、酸素不足になるという報告もありますのでマスク選びの参考にしてね。学校にしてくるマスクの色は「白」と決まっていることもお忘れなく！