

令和6年(2023年)2月9日  
札幌市立真駒内中学校 保健室

# 感染症 流行中です！！

札幌市において、インフルエンザでの学級閉鎖が多く継続しています。本校では現在、インフルエンザによる出席停止措置はとっていませんが、新型コロナウイルス感染症による出席停止措置をとっている生徒が数名おり、欠席者や登校している生徒の中にも、胃腸炎や腹痛・のどの痛み・いつもと違って体がだるい…などの症状を訴えている生徒もいるようです。

空気が乾燥し、寒さで換気も億劫ですが、誰のための、何のための感染症対策なのか、ここでもう一度考えてみましょう。自分を守るために、家族や友だちなど大切な人を守るために。「よい習慣」をつくるのは、自分自身です。

## ① こまめに手洗いをしよう！



給食の前、移動教室、清掃、部活動の前後…など、こまめに手を洗おう！  
感染症対策の基本です。清潔なハンカチの持参も忘れずに！

### 《正しい手の洗い方 おさらい》

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。



#### 接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触

体の中に入りこんで感染



目や鼻、口元などの  
粘膜から入りこみやすい

意外と無意識に  
触っているかも…

手洗いで  
意識して予防しよう

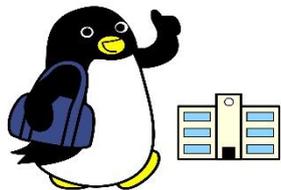
- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など

## ② 咳エチケットを心がけよう！



咳やくしゃみをするときは、マスクや腕・ハンカチで口や鼻をガードしよう！  
くしゃみや咳の飛沫は2メートル～5メートルほど飛ぶと言われています。  
周りのことを思いやる気持ちを大切にしよう！

## ③ 体調確認を忘れずに！



発熱や咳・鼻水などの症状があり、元気に活動することが難しい場合には、無理せず自宅で休養しましょう！  
しっかり休んで、元気な姿で会いましょうね。

風邪かな？  
と思ったら…

### 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



### 水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメ。



### 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



## 疲れているのも 不安なのも 自分が 頑張っている証拠です♡



1・2年生のみなさんは定期テスト、3年生は入試がすぐそこまで来ていますね。

1・2年生はテスト範囲が発表されてから、「やばいなあ…」「勉強しても範囲が広くて…」という声が、保健室でも聞こえてきます。3年生は、「勉強しないと不安で、睡眠なんかとってられません!」とか「毎日ずっと勉強で疲れてるけど、やらなきゃ不安だし…考えたらお腹が痛いです…」なんて声が聞こえています。

どう行動するのが正解なのか・どこまでやらなきゃいけないのか・勉強してはいるけれど自分についていけないのだろうか…など、急に不安に襲われたり、なんだかわからないけれど涙が出てきたり、疲れちゃったり。そんな経験をした人・今まさに感じている人がいるのではないのでしょうか。

不安はこころの準備運動。「この不安・緊張は、立ち向かうための準備なんだ!」と思うようにしてみましょう。それと、一人で抱え込まず、気持ちを言葉で表現すること。不安なのは、きっと自分だけじゃないはず。テスト勉強も、受験も、感染症対策も団体戦。みんながチームのメンバーです。お互いに思いあって、あたたかい気持ちで支えあって、乗り越えていこう!