

## そろそろ感染症対策していきましょう！

朝晩冷え込むようになりましたね。寒くなってくると様々な感染症が流行しやすくなります。今年度は新型コロナウイルスやインフルエンザに加え、マイコプラズマ肺炎や手足口病など様々な感染症の流行が話題になっています。ノロウイルスなど毎年冬に流行しやすい感染症も心配ですね。

いずれの感染症も手洗い、咳エチケット、生活リズムを整えて免疫力をあげることである程度予防ができますし、体調が悪い時は無理して登校しないことも流行を防ぐためには大切なことです。



札幌市における主な感染症の発生状況



インフルエンザの発生動向と市立学校等の学級閉鎖等情報

続けていますか？

## 「せきエチケット」

せきエチケットはあらゆる感染症を予防するために大事なことです。教室などまわりに人がいる場所でせきやくしゃみをそのままするのはマナー違反。せきでは3メートル、くしゃみではなんと、5メートルもウイルスが飛ぶといわれています。また、他の人に不快な思いをさせないためにもしっかり続けましょう。

### その1. 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときはティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱に捨てましょう。



### その2. とっさのときは「そで」カバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側で鼻と口をおおいます。手でおおったときはすぐに石けんでよく洗いましょう。

### その3. マスクをつける

ウイルスを含んだ飛まつは、せき・くしゃみと共に鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながります。



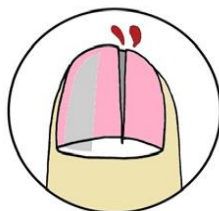
「手をふく」までが



正しい手洗いです

毎日清潔なハンカチを持ってくる&しまいこまず、ポケットに入れておきましょう！！

## あなたのつめ、のびていませんか？



【わるる！】



【はがれる！】



【ひっかく！】



最近、つめのトラブルでの来室（他の生徒のつめが刺さった、つめがはがれたなど）がとても多いです。びっくりするくらい長くなっている人が目立ちます。手のつめの長さは、てのひらのほうから指を見て、出ないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックしましょう。足のつめもお忘れなく！

その不調…

## ウインター・ブルー(冬季うつ) かも?!

最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウインター・ブルー(冬季うつ)」かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。



- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない  
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



一般的には、春が近づくにつれて(日照時間が長くなるにつれて)、自然に良くなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。

## 心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか? 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。

そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです! また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して! 自分を大切にできる人になりましょう。

