

1月 保健だより

令和3年1月8日発行 麻生中学校 保健室

令和3年がスタートしました。みなさんは、年末年始をどのように過ごしましたか？新型コロナウイルス感染症の流行が続く中で、緊張感のある年末年始でしたね。家庭で過ごす時間が多かったと思いますが、規則正しい生活を意識して冬休みを送ることができたでしょうか？

さて、みなさんは「1年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか？「計画は、早めにしっかり立てましょう」という意味です。

今年はどんな1年にしたいですか？元日は過ぎてしまいましたが、まだ遅くありません。昨年できなかったこと（「早く起きられなかった」「朝食を食べないことが多かった」など）を振り返り、今年はそれができるように、目標を立ててみるといういいですね。



新型コロナウイルス感染症＋インフルエンザ予防！

気温が低く、空気が乾燥する冬場はウイルスが流行しやすい時季です。インフルエンザも新型コロナウイルス感染症どちらも、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手を介して鼻や口から入ったりすることで感染します。感染しないためには予防が大切です。もう一度感染予防対策を振り返りましょう。

<感染予防に大切なことは>

● 3密をさける。

閉めきった空間（密閉）人がたくさん集まるところ（密集）近くで話したり声を出したりするところ（密接）では、感染のリスクが高くなります。

● こまめに手洗いや消毒をする。

よく泡立てた石けんで、手首まで丁寧に洗います。アルコール消毒も大切です。

● 換気をする。

ウイルスが部屋にこもらないように、窓やドアを開けて空気を入れ替えましょう。

● マスクをつける。

くしゃみや咳で、鼻水やつばが飛び散ることや、顔を触ることを防ぎます。

● 栄養バランスのよい食事を摂る。

免疫の働きを高めるために、栄養バランスのよい食事を摂りましょう。

● 早く寝て、十分に睡眠をとる。

免疫の働きを高めるために、早く寝て十分に睡眠をとりましょう。

<こんな時は要注意！>

☑ 3密の条件にあてはまる時

☞ 感染のリスクが高くなります。

☑ 換気ができていないところにいる時

☞ 空気中にウイルスがいる可能性があります。

☑ 体調が悪い時

☞ 体調が悪い時は、免疫力が下がるため、感染のリスクが高くなります。

体調が悪いと感じたら、無理をせずゆっくり休みましょう。また、自己判断せず、かかりつけ医に相談しましょう。



OKマスクとNGマスクを比べてみよう

感染症をふせぐためには、マスクをつけることが大切です。でも、せっかくマスクをつけていても、正しくつけないと意味がありません。

OK
マスク

- 顔のサイズに合っている。
- 鼻～あごまで覆っている。
- すき間がなく、顔にぴったりとフィットしている。



NG
マスク



あごにつけている。

鼻の横や頬のところに
すき間がある。



鼻（あご）が出ている。

