

秋も深まり、気温も低くなってきました。1年生のフィールドワークが無事終わり、2年生は修学旅行が控えています。また、3年生は進路実現に向けて、試験や面接があつたりと忙しい時期になってきました。そんな中、新型コロナウイルスの第3波がやっています。例年なら、保健室だよりも様々な健康に関する情報を載せているところですが、今回も感染予防のお願いです。

絶対に守ってほしい4つのこと



① 家を出るときから、家に帰るまで必ずマスクを着用してください。

- マスクを外す場面ではできるだけ距離を取り、会話を慎みましょう。
- 忘れた場合は、すぐに申し出てください。



② 体調不良がある場合は自宅で休みましょう。

- 発熱がある場合や風邪症状がある場合は、自宅で休養してください。
- 発熱や体調不良が続く場合は必ず医療機関を受診し、医師の指示をうけてください。
- 解熱後 24 時間は自宅で様子を見て、体調不良がないことを確認してから登校してください。
- 学校だけではなく、塾や習い事、アルバイトなども同様です!!



③ 教室に入る前、食事、部活動の前後に手洗いをしてください。

- 感染予防の基本は手洗いをしっかりすることです!



④ 換気をしっかりする

- 廊下側の一番後ろの天窓、中庭側の一番前の窓は、必ず開けることになっています。
- 人によっては寒く感じる場合があるので、カイロやひざかけ等の防寒対策をしましょう。



寒くなると風邪をひきやすくなるのはなぜ??

インフルエンザやコロナなどにかかる原因はウイルスによるものです。ウイルスは元々水分を含んでいます。夏のように湿度が高ければ、さらに空気中の水分を取り込みやすくなり、ウイルスが自体が重くなって長時間空気中を漂うことができません。

逆に、秋から冬は空気が乾燥していて、ウイルスの水分が蒸発し、長時間空気中をただよふことが可能です。さらに、冬になると体温が低下して、体の抵抗力が下がるため鼻や口を通じて、体内にウイルスが簡単に侵入することができます。そのため、寒くなると風邪をひきやすくなるのです。



こまめな水分補給でウイルス撃退!!



寒くなると、水分をとる回数が少なくなります。空気が乾燥しているこの季節だからこそ、風邪予防には水分補給が大切です!!

- のどや鼻の粘膜が潤うことで、ウイルスの侵入を防ぎます。
- 体内の水分量を保つことで、侵入したウイルスをスムーズに体外に排出することができます。



ウイルスが喉や鼻の粘膜についてから、体内に侵入してくるまでに水分を摂取することが大切ですので、休み時間毎に少量でよいので水分を取りましょう!!



健康診断 終了しました!!

今年度の学校検診は、休校の影響で予定が大幅に変更となりましたが、すべての検診が終了しています。また、内科検診、歯科検診、視力検査、心臓検診、検尿の結果から、医療機関の受診が必要な人には、「受診勧告書」を渡しています。

「受診勧告書」をもらった人でまだ医療機関を受診していない人は、できるだけ早いうちに受診してください。受診した後は必ず受診結果を保健室まで提出してください。