



阿知須中学校 保健室

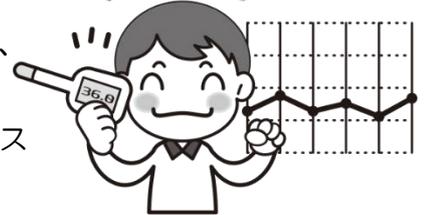


新学期が始まり、2週間が過ぎようとしています。寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期でもあります。

「早寝早起き」と「規則正しいバランスのとれた食事」、そして「適度に体を動かす」ことで、体の抵抗力をしっかりと働かせましょう。そうすることで、感染症を予防しましょう。

感染症が流行する季節、自分と周囲に感染する事がないよう、自分にできることをしっかり考えて行動できるといいですね。

自分の平熱を知っておきましょう

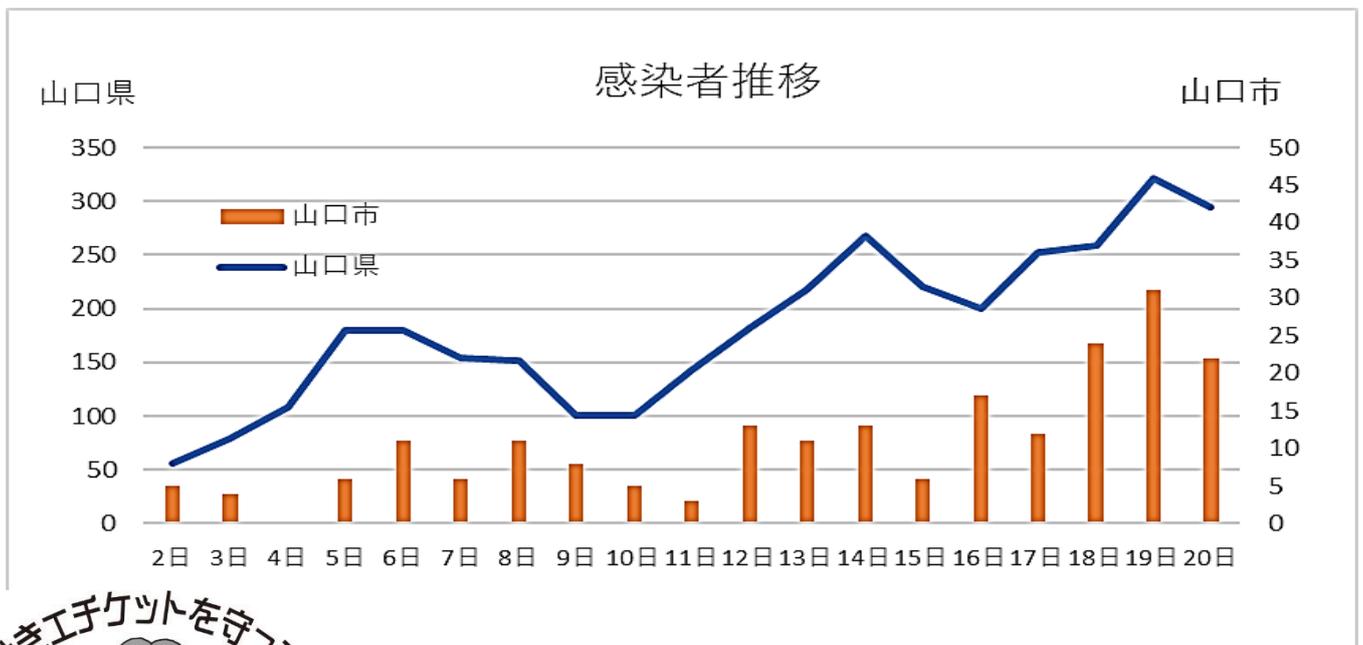


○オミクロン株感染急増中…

さて、昨年11月の中旬以降、落ち着いていたコロナウイルス感染症ですが、年末から急速に感染者が増加しています。

山口県内でも、岩国市の発症を皮切りに、年末年始の移動であちこちにクラスターが発生し、現在は毎日200名を超える感染者が出ています。(下表)

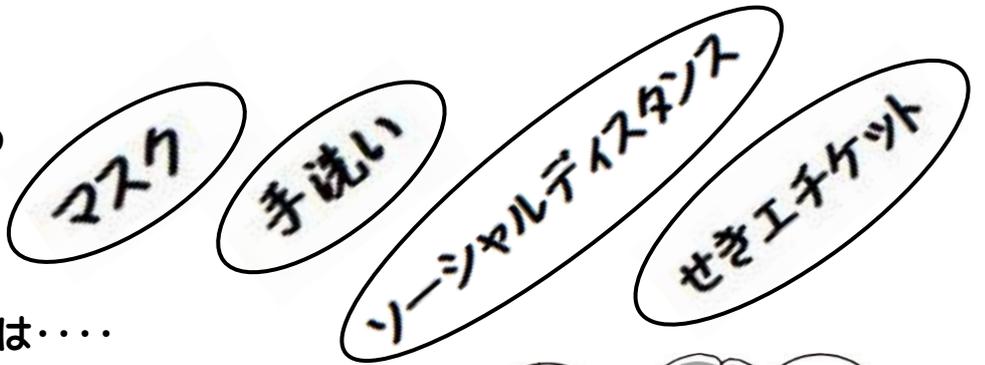
新型コロナウイルス感染症は、一人感染すると、一気に広がることを痛切に感じている現在です。



オミクロン株は、感染力が強く、また、症状が軽い場合も多いため、ウイルスを持っていても気付かずに、周囲の人に感染させてしまうことが多いようです。そのため、家庭内感染をしやすいといわれています。

自分自身の予防に加え、「周囲の人からもらわない」「周囲の人に感染させない」よう、考えて行動できるといいですね。

○引き続き感染予防しよう



主な感染経路のひとつは……

接触感染

そこで、手にウイルスを付着させない・ウイルスを除去することを目的とした手洗いが大切になってきます。

阿知須中学校では、冬休みの間に廊下の蛇口の取っ手が新しくなりました。



取っ手をつかんで使用



取っ手を押して使用

ウイルスは、手を介して広がっていくことが多いです。新しく導入したレバーは、きれいに洗った指先や掌がウイルスで汚染されるのを防ぐことができます。また、従来の取っ手でも、手を洗った後、泡で洗ったばかりの水をかけることにより、ウイルス付着を予防することができます。上手に活用しましょう。

手を洗った後は、きれいなハンカチで手を拭きましょう!!

体の抵抗力を付けるためには、しっかり睡眠をとり、弱った細胞を修復することが大切です。

保健委員会では1月に「体調管理に気をつけ規則正しい生活をしよう」という目標で生活リズムチェックを実施します。

自分自身の生活を振り返り、自己管理能力を身に付けることができるといいと思います。

