



令和4年12月2日
住吉中学校 保健室

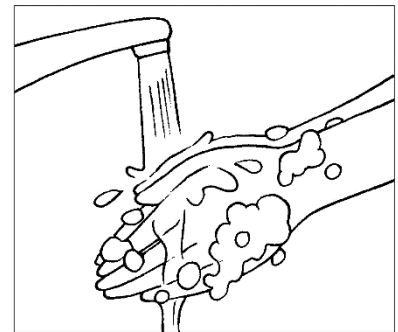
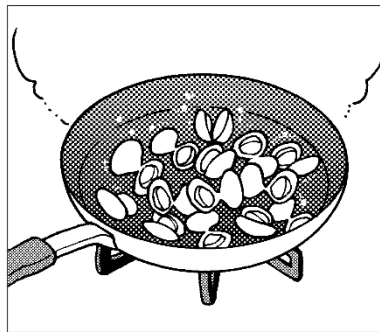
今年も残すところあとわずか。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか？コロナ禍ということもあり、思うようにできなかったことも多かったと思います。来年はもっといい年になるといいですね。みなさんの活躍を期待しています。体調に気をつけて、2学期を締めくくりましょう。



流行中!!

ノロウイルスによる 胃腸炎に注意

ノロウイルスは、汚染された食品（二枚貝など）や、ウイルスがついた手などを通して感染が広がります。感染予防のためには、食品をよく加熱し、石けんでしっかりと手を洗うことが大切です。



©少年写真新聞社2022

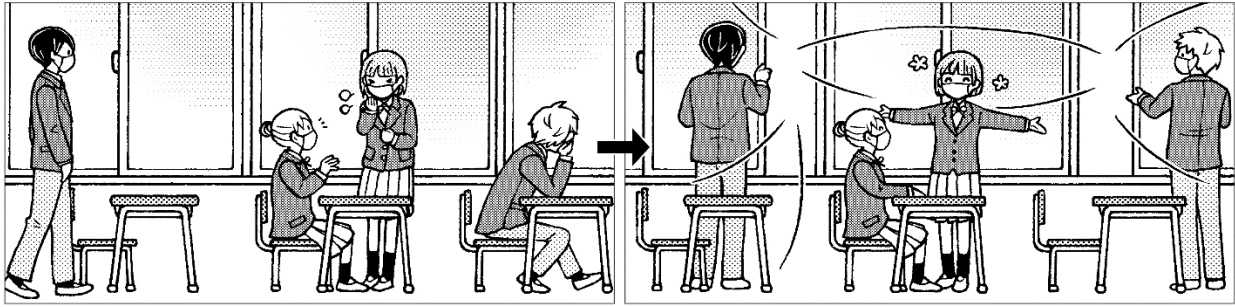
11月に入り、感染性胃腸炎（ノロウイルスによる胃腸炎を含む）の流行が各地でニュースになっています。坂戸、毛呂山、越生町、鶴ヶ島地区でも感染者が増えている状況です。感染性胃腸炎は嘔吐や下痢を繰り返すことにより、脱水症状を起こし、重症化する恐れがあります。体調が悪い時は、早めの休養と水分補給を心がけ、医療機関を受診しましょう。

体調管理の基本は下着にあり!

寒い季節になり、セーターやウィンドブレーカーを着て登校する姿を、毎日目にしています。上着を着て防寒するのも大切ですが、一番はインナーを着ることです。体調不良で保健室に来る人のほぼ100%近くが、インナーを着ていません。体を冷やすことは内臓に負担をかけ、抵抗力を弱めてしまいます。インナーは体を温め、汗を乾かす役割があります。ウイルスに負けない体作りの為にも、防寒対策を見直してみましょう。



新型コロナウイルス感染症対策 換気を忘れずに



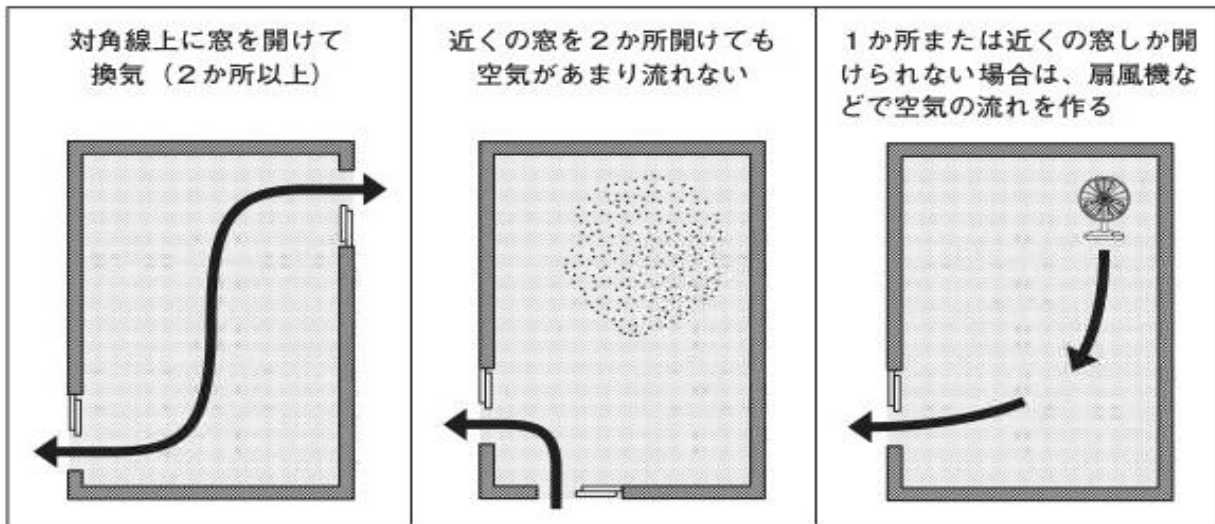
窓を締め切ったままだと、ウイルスを含んだ飛沫^{ひまつ}が滞留する恐れがあります。窓や扉を開けて空気の流れを作り、換気をしましょう。

©少年写真新聞社2022

効果的な換気の方法

効果的な換気の方法は、2か所以上の窓を開けて、空気の通り道を作ることです。対角線上にある窓を開けるとより効果的です。2か所といっても、近いところの窓を2か所開けるだけだと、狭い範囲しか換気できず、空気の流れが悪い部分ができます。

窓を1か所しか開けられない場合は、扇風機やサーキュレーターなどを使って、空気の流れを作ると、効果的に換気をすることができます。



手洗い、マスクなどの基本的な対策も忘れずに

新型コロナウイルス感染症対策として、換気だけではなく、手洗い、マスクといった基本的な対策も忘れないようにしましょう。こうした対策を組み合わせることで、感染のリスクを減らすことができます。

