

ほけんだより

令和2年12月16日
厚木市立小鮎中学校
保健室 NO. 12



健康手帳を配付します。

感染症予防のため今年度の健康診断は、主に2学期に実施し、内科健診以外の眼科・耳鼻科・歯科健診はアンケート健診を実施しました。すべての健康診断が終わりましたので、健康手帳を配付します。

1・2年生は、三者面談のときに見ていただきます。その場で保護者の方にサインをしていただきます。認印をご持参できる方はお願いします。3年生は、配付されたら保護者の方に見ていただき、そのまま家庭で保管してください。



健康診断の「結果お知らせ通知」をもらった人は、休みを利用し受診しましょう。(感染症が流行しているので、受診の際は一度病院に問い合わせてください。)

みなさんから取ったアンケートは各科の学校医の先生に見ていただき、受診など指示があった人に「結果お知らせ通知」を配付しました。通知をもらった人はおうちの人と相談してください。

冬はウイルスによる感染症が多く流行します！

新型コロナウイルスはもちろんですが、冬には色々なウイルスの感染症が流行します。代表的なものを4つ紹介します。



①風邪

風邪とは、鼻やのどに微生物が付着し感染することによって起こります。その微生物の約90%はウイルスで、200種類以上あると言われます。代表的なウイルスは、ライノウイルス（主に鼻風邪を引き起こす）、アデノウイルス（咽頭炎や気管支炎、結膜炎、胃腸炎などを起こす）実は、コロナウイルスも冬に多く流行する風邪のウイルスの一つです。現在、流行している新型コロナウイルス(COVID-19)は、昨年中国で見つかった新しいコロナウイルスです。

②インフルエンザ

インフルエンザウイルスが原因で、鼻やのどから感染し、高熱、頭痛、関節炎など全身症状が現れます。感染力も非常に高く、重症化すると脳炎など引き起こします。

③ノロウイルス

感染性胃腸炎の一つです。生の二枚貝(カキ・アサリ・シジミなど)から感染したり、自分が食べていなくても感染した人の便や吐物などから感染したりします。冬に多く流行し、主な症状は腹痛、下痢、おう吐、発熱、脱水などです。

④ロタウイルス

こちらも感染性胃腸炎の一つです。症状は腹痛、下痢、おう吐、発熱、脱水などで、主に6歳以下の乳幼児期に多く発症しますが、小中学生も発症することがあります。よく「おなかの風邪」と言われます。



なぜ、冬に、ウイルスによる感染症が多く流行するのでしょうか。

ウイルスの種類によりますが、冬の気温や湿度はウイルスにとって快適な環境になります。15℃以下の低い気温と40%以下の低い湿度により、ウイルスは表面の水分を失い空中に浮遊しやすくなります。逆に人間の体は、低い湿度による乾燥と水分摂取量の低下等から鼻やのどの防御機能が低下し、ウイルスが侵入しやすくなります。さらに、寒さで体温が下がり免疫力も下がってしまうからです。体温が1℃下がれば、免疫力が約30%下がると言われます。
(裏面つづく)



だから、人間はウイルスが嫌がる環境を作り、予防をします！

ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク



しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 発症から1年…。



WHO の公式な発表によると、2019年12月8日に世界最初の新型コロナウイルスの発症がありました。それから

1年、世界中の人々の暮らしが大きく変わりました。しかしその中で多くの研究が進み、新型コロナウイルス (COVID-19) についてたくさんのが分かってきました。私たちは、過剰に恐れたり、逆に軽視したりすることなく、一人ひとりがやるべきことをしっかり行い、自分自身と自分の大切な人の健康を守っていきましょう。

日本では現在、第3波の流行が拡大しています。もう一度、自分の生活を振り返り、感染予防をしていきましょう。

- 出かける前の検温と健康観察
- 石けんでの丁寧な手洗い
- ソーシャルディスタンス
- マスク着用
- 免疫力を高める (睡眠・食事・適度な運動)
- 換気 (室内の空気の流れを作る)

家族で確認しよう！ ～新型コロナウイルス感染症相談・受診の目安～

- 息苦しさ (呼吸困難)、強いだるさ (倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 基礎疾患などがあり、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
 - ・症状が4日以上続く場合は必ず相談
 - ・症状には個人差があるため、強い症状と思う場合にはすぐに相談
 - ・解熱剤などを飲み続けなければならない場合はすぐ相談

*参考：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症 相談・受診の目安」

冬至(2020年は12月21日)について

冬至は1年間の中で、日照時間が最も短くなる日を指します。つまり、昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長い日のことです。冬至にかぼちゃを食べる風習が昔からあります。

冬至には、『ん』の付く食べ物を食べると、運が向いてくると言われ、かぼちゃは『南瓜 (なんきん)』とも呼ばれるため、『ん』の付く物として食べられました。『冬至の七種 (ななくさ)』といい、かぼちゃの他に「ん」の付く食べ物として6つあります。『にんじん・れんこん・うどん・ぎんなん・きんかん・かんてん』です。今年の冬至には、ぜひ冬至七種を食べて、運気をアップしてみましよう！

