



すこやか

2021年 12月号
綾歌中 保健室

寒さが厳しくなってきました。いよいよ、冬本番ですね。
さて、毎年この時期は、かぜやインフルエンザをはじめとする感染症が流行しています。加えて、新型コロナウイルス感染症にも注意をしなければなりません。
もうすぐ冬休みです。感染症対策を続けながら、有意義に過ごしてほしいと思います。

まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い



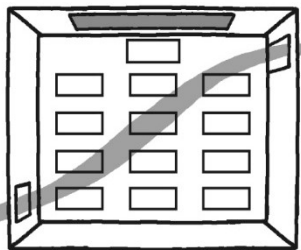
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。
外から教室に入るときや給食(昼食)の前、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。
また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。
常に窓を少し開けておくのとよいですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

マスク着用時も、鼻呼吸を！



口呼吸

- ほこりやウイルスなどが含まれている乾燥した冷たい空気を、そのまま吸い込んでしまう。
- 口のなかがか乾燥している状態が続き、むし歯や歯周病、口臭の原因になる。



鼻呼吸

- 鼻(鼻腔)がフィルターの役割を果たし、吸い込む空気の温度や湿度を調節するため、体への負担が少なくなる。
- 鼻(鼻腔)には、ウイルスなどの異物が侵入した時に、排除する免疫機能がある。



12月1日は「世界エイズデー」

“レッドリボン(赤いリボン)”は、世界エイズデーキャンペーンをはじめ、HIV/エイズに関する運動の世界的なシンボルです。

この“レッドリボン”がエイズのために使われ始めたのは、アメリカでエイズが社会的な問題となってきた1980年代の終わりごろでした。このころ、演劇や音楽などで活動するニューヨークのアーティスト達にもエイズがひろがり、エイズに倒れて死亡するアーティスト達が増えていきました。そうした仲間達に対する追悼の気持ちとエイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すため、“赤いリボン”をシンボルにした運動が始まりました。

この運動は、その考えに共感した人々によって国境を越えた世界的な運動として発展し、UNAIDS(国連合同エイズ計画)のシンボルマークにも採用されています。レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。

(厚生労働省HPより引用)

エイズのウイルスである「HIV」は、感染力が弱いため、普段の生活で感染することはありません。正しい知識を持っておくことが、予防や差別の防止に繋がります。

保護者の方へ ~インフルエンザの出席停止期間について~

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	☒	☒	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3日間	☒	☒	☒	☺	☺	☺	☺	☺
4日間	☒	☒	☒	☒	☺	☺	☺	☺
5日間	☒	☒	☒	☒	☒	☺	☺	☺

☒ 発熱 ☺ 解熱 ☺ 登校可 ※「発症した日」は発熱した日をさします。

インフルエンザは、「学校において予防すべき感染症」の第2種に指定されており、出席停止措置の対象となります。出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」と定められています。この期間は、ご家庭での休養をお願いします。