

ほけんだより 2月

令和3年度 2月
宮水小学校 保健室

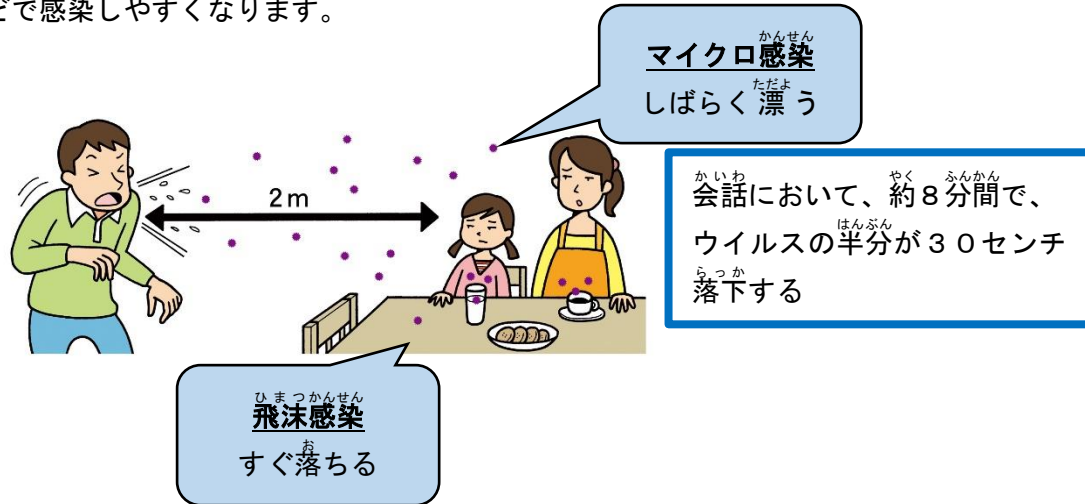


2月3日は節分の日ですね。節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いもの(鬼)を追い出す日でもあります。新型コロナウイルスの感染がすごい勢いで全国に広がっていますね。これまでと同じように、しっかり感染症対策を行っていきましょう。「コロナ外！福は内！」

コロナ鬼を退治しよう！

新型ウイルスってどんなウイルス？

新型コロナウイルスの感染経路(どのようにうつるのか)を知っていますか？飛沫感染や接触感染だけではなく、「マイクロ感染」でも広がるといわれています。マイクロ感染とは、水蒸気などにウイルスが付着し、飛沫よりも長く遠くへと移動するものです。ウイルスがしばらく漂うので、換気の悪い部屋などで感染しやすくなります。



○ 新型コロナウイルスの主な感染経路

	要因	感染の範囲
マイクロ感染	換気の悪い密室 せきや会話などで発せられた微細粒子	2メートルを超える少し離れた距離まで
飛沫感染	せきや会話などで発せられたしぶき	2メートル以内
接触感染	ウイルスに触れた手で鼻や口などを触る	ドアノブやタッチパネルなど人の手が触れるところ

○ 換気をしよう！

換気をすることで、部屋にたまったウイルスを外に追い出すことができます。30分に1回程度換気を行うとよいとされています。ポイントは、対角線上にある窓を2つ以上開けることです。常に少しだけ開けておくことも効果的です。寒い日も少しだけ窓を開けておくようにしましょう。

○ せきエチケットを守ろう！

マイクロ感染や飛沫感染を避けるためには、「せきエチケット」が大切です。学校でも家でも当たり前のようにできるように、もう一度確認して、しっかり身につけましょう。

これでは、手にウイルスがついてしまいます。この手で、机やドアノブなどを触ってしまうと他の人にうつってしまいます。

口をひじで覆うことで、飛沫が飛ぶことも防ぐことができ、手にウイルスが付くことはありません。

マスクがないときは、このようにティッシュで口を覆うようにしましょう。使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。手洗いも忘れずに。

しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

しん 心から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。

し しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。

しつ 湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

しめつける靴をはかない

きゆうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を