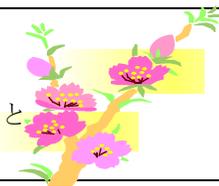


# ほけんだより 2月

貴志中学校

まだまだ寒い日が続いていますが、少しずつ日は長くなり、日差しも明るくやわらかくなってきました。皆さんの身近な所で春の気配を感じることはありますか？  
 今年はオリンピックイヤーで、うるう年。英語ではleap yearといいます。leapには「とびはねる」「とびこえる」という意味があります。旅立ちの季節が近づいています。次のステップに向けて、力いっぱいとはびはねてください。

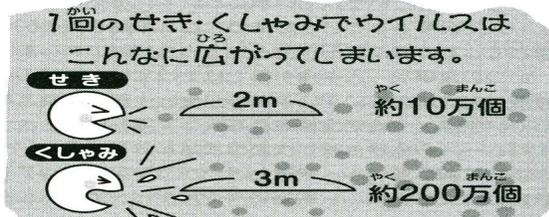


## インフルエンザ注意報発令中

和歌山市では12月初旬より流行が始まり、現在はインフルエンザ注意報発令中です。昨年と比べると、本校の患者数は10分の1くらいの状況ですが、油断せずに予防を心がけてください。保健委員会では、昼休みに放送をしていますので、しっかり聞いてくださいね。



かぜ・インフルエンザウイルスは、乾燥した所を好みます。  
 また、ウイルスは右の絵のようにばらまかれ、空气中をただよい続けます。



### みんなができる 予防対策

手洗い・うがいをしよう！

鼻呼吸を意識しよう！  
 口呼吸をしていると、冷たい空気が直接のどに入り、のどを冷やし乾燥させてしまうので、ウイルスが体に入りやすくなります。  
 鼻呼吸は、ウイルスが鼻の粘膜にくっついて体の中に入るのを防いでくれます。

1時間に1回は、ドア・窓を開けて。  
 休み時間だ！  
 換気だ！  
 外遊びだあー！

こまめに水分補給しよう！  
 手洗い、うがいを実行しにくい人は、試してください。のどに付着したインフルエンザウイルスが、細胞の中へ侵入する時間は、20分程度とされています。  
 水分を取ることで、のどに付着したウイルスを胃まで流すことができ、胃酸の殺菌効果で感染しにくくします。

### 免疫力・抵抗力をアップさせるには...

十分な睡眠をとろう！



睡眠は神経の緊張を取り、免疫細胞が活発になるよ！

バランスのとれた食事をしよう！



ビタミン類は、免疫細胞や粘膜を強くするよ！

ストレスをためないで、笑いをふやそう！



笑うことは悪影響を及ぼす物質をやっつける作用があるよ！

### 新型コロナウイルス感染症について

テレビや新聞では、毎日のように報道されていますが、皆さんは、細かいことについて知っていますか？  
 (厚生労働省のホームページ参照)

#### コロナウイルスとは...

人に感染を起こすものは6種類あり、2種類は深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあります。それ以外は、感染しても通常の風邪のように、重度でない症状にとどまります。

#### 潜伏期間はどれくらい？

潜伏期間は現在のところ不明ですが、他のコロナウイルスの状況などから、最大14日程度と考えられています。

#### 予防法は？

一般的な衛生対策として、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、咳エチケットや手洗い、うがい、アルコール消毒などを行うようお願いします。



咳エチケットの方法としては、WHO (世界保健機関) が、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖(そで)で口・鼻をおおうことを推奨しています。