

# 保健だより 12月

佐野中学校

今年も残りわずかとなりました。毎年、この時期になると一年があっという間だったなあと感じますが、皆さんはどんな一年だったでしょうか。

感染症予防のため様々な制限や変更があり、ストレスを感じる場面も多くあったのではないのでしょうか。こんな時だからこそ、お互いに思いやりをもって気持ちよく学校生活を送れると良いですね。

## インフルエンザと新型コロナウイルス

新型コロナとインフルエンザはどちらも呼吸器感染症であり、症状がよく似ています。発熱、頭痛、筋肉痛、咳といった症状はどちらでもみられます。

一方、息切れ、嗅覚・味覚障害という症状は新型コロナに特徴的といえますが、必ずみられる症状というわけではないため、症状だけでこの2つの感染症を区別することは難しいことが多いです。

## 感染対策はどちらも同じです。

自分の免疫力が低下すると、いろいろな感染症にかかりやすくなります。予防策をしっかりとって、この冬を乗り切りましょう。

### ～冬の感染予防対策～

- ① 体を冷やさない工夫
- 体を冷やすと免疫力が低下すると言われています。ゆっくりお風呂にはいりましょう。(バスタブにお湯をはって入浴)。
  - 防寒(暖かい衣類の工夫、カイロなどの使用)
- ② 冬でもできるだけ換気
- 居室の温度を17℃以上、湿度を30%以上に維持できる範囲内で、暖房器具を使用しながら、1時間に1度は窓を開けて、定期的に換気をしましょう。



- ③ 密をさける、マスク着用  
手洗い、うがい、手指消毒



- ④ 睡眠、食事



- ⑤ 心の健康



- 人との距離をとり、お互い1~2メートルの間隔をあげましょう。

- 基本ですが、よく食べ、よく寝ていれば、不調を感じずに過ごせることが多いです。

最近調子が悪いと感じるときは、いつもよりペースを落とし、バランスの良い食事をするようにし、睡眠時間をたっぷりとるようにしましょう。

- 冬になると、天候も悪く気持ちも沈みがちになることがあります。コロナで様々な変化によるストレスもありますね。自分なりの楽しみやリフレッシュの時間も大切にしましょう

「気持ちが沈む」「眠れない」「ご飯が食べたくない」「人に会いたくない」などの症状が続くようなら注意が必要です。

## 2年生を対象に 性教育講演会 を実施しました。

11月18日(金)に、いはらき思春期保健協会の3人の先生方をお招きし、「性教育講演会」をオンラインで開催しました。テーマは「思春期の心と体」です。

《感想より》

- 自分も相手も大切にしないといけないと思った。相手を理解し、正しい行動がとれるようにしたいと思った。
- 性について見直すことができよかった。行動する前に一度考え直すことを大事にして、これから過ごしていきたいと思った。
- 多様性に変化している社会にどう対処すべきかを考える時間になった。皆それぞれ考え方は違うので、お互いを理解し合うためにコミュニケーションを大切にしたいと思った。