

保健だより 1月

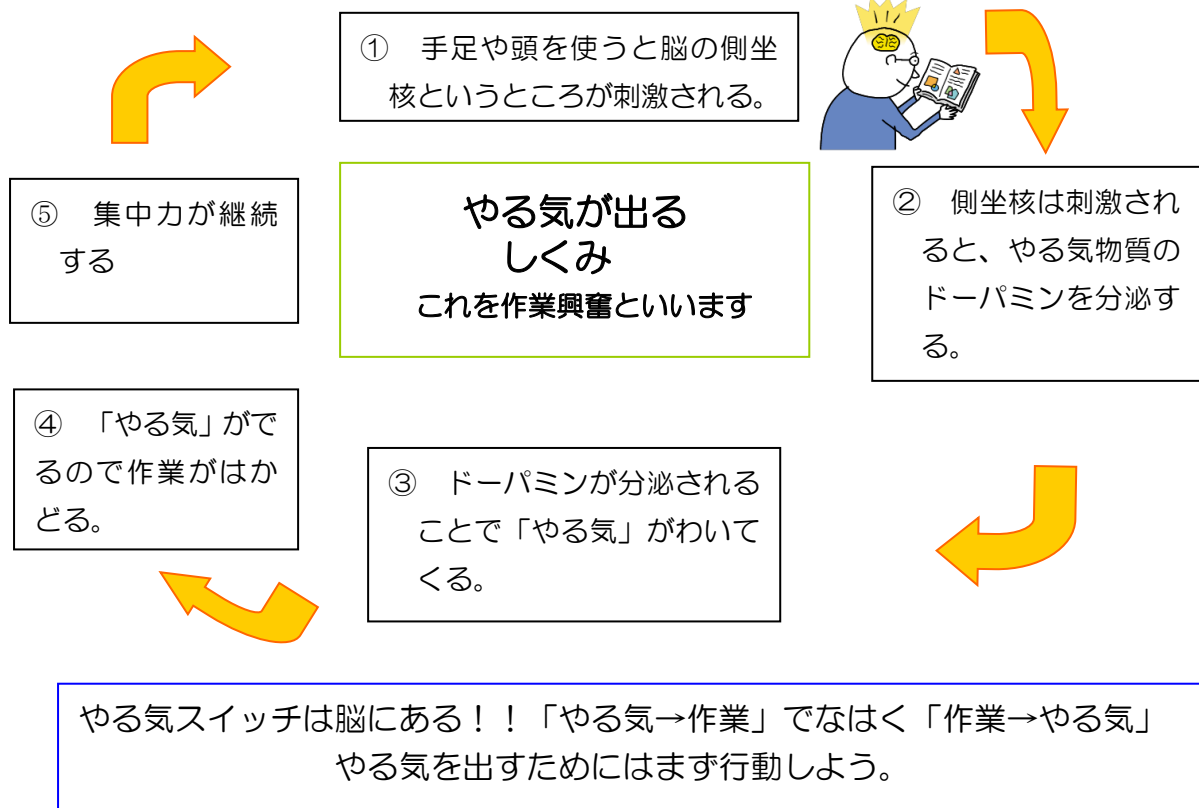
佐野中学校

新しい年がスタートしました。みなさんが元気に新しい年のスタートを切れたことを嬉しく思います。

これからまだまだ寒い日が続きます。寒い日は「手首」「足首」「首」を温めると良いと言われています。また、体の中から温めるにも冷たい飲み物を控えて温かい飲み物を飲んだり、しょうが、ネギ、タマネギ、にんじんなどを温める食べ物を食べるのも良いですね。体の冷えは免疫力を下げ体調不良の原因にもなります。衣服の調節、食事、睡眠、運動で体調管理をしっかりとしていきましょう。

やる気スイッチどこにある？

やらなければいけないのにやる気がでない・・・誰もが経験したことがあると思います。やる気スイッチってどこにあるのでしょうか？
実はやる気があるから行動できるのではなく、行動するからやる気が出るのです。やる気のできる仕組みを知って、勉強や運動などいろいろなことにチャレンジしてみよう。



感染予防の基本は手洗い

- 感染症の予防はやはり手洗いです。新型コロナウイルスやインフルエンザウイルス等は石鹸でよく手を洗うことが効果的と言われています。
- 新型コロナウイルスは、皮膚の上ではなんと9時間も生存するそうです。ウイルスのついた手で目や鼻、口を触ると感染リスクも高くなるため、手洗いのタイミングをきめてこまめに行うことが大切です。

新型コロナウイルスの環境中の生存期間

空気中	3時間
ボール紙の表面	24時間
プラスチック表面	2~3日
ステンレス表面	2~3日

手のひらの生存期間は
9時間

こんな所に注意！



新型コロナウイルスは感染しても無症状の人がいます。症状がある人はもちろん、症状がない人も他の人に感染させないためにマスクをする必要があります。(給食を食べ終わった後や昼休み中、体育の後や清掃時間にマスクを忘れがちですので気をつけましょう。)

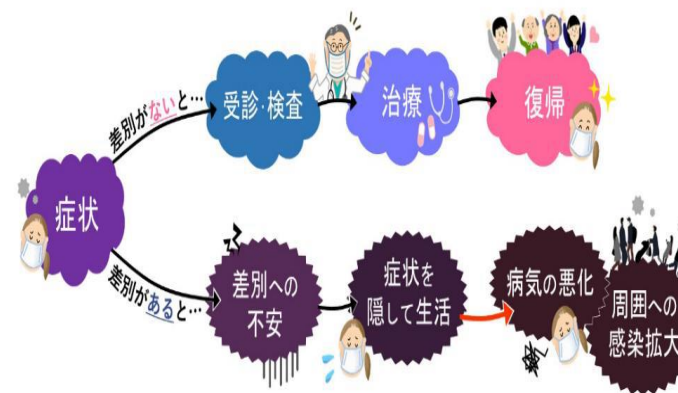
それ、濃厚接触です



マスクを着用していたが、相手と距離がとれていなかったなどが濃厚接触者と判断する上で重要になってきます。皆さん、普段の行動で対策ができていますか？

発症した日の2日前から確認します
集団生活の中でもマスクと距離に注意すれば防ぐことができます

STOP コロナ差別



新型コロナウイルスは誰もが感染する恐れがあります。もし、自分や家族が当事者になったらと考えてみてください。差別があることで症状を隠し病気を悪化させ、そのことが結果的に周囲への感染拡大につながってしまうのです。一人一人が思いやりのある行動をすることが大切です。