

保健だより



安城市立桜井中学校 保健室 R7.1.7 No.9

新しい年が始まりました。今年の目標を決めましたか？何かしら目標を定め、一步一步着実に進んでいきたいですね。そのためにはまず、心身の健康が大切です。

一年で一番寒い季節を迎えます。体調を十分整えるようにしていきましょう。



病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。



咳やくしゃみが出る人は、マスクをしましょう。



すき間なくつけましょう

空気感染(飛沫核感染)



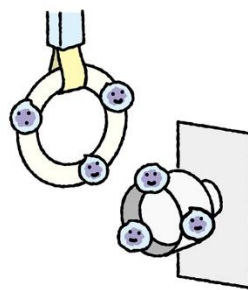
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。



教室の換気をして、空気の入れ替えをしましょう。



接触感染



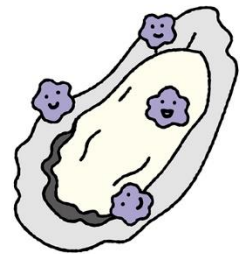
病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。



手洗いやアルコール消毒をしましょう。



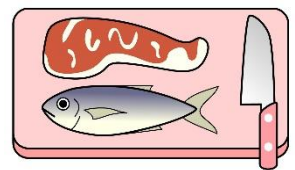
経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせずに口にすることで感染。



生の魚貝類、肉、卵等を食べる時は、鮮度に気を付けましょう。



毎朝検温

をお願いします<m(_)_m>

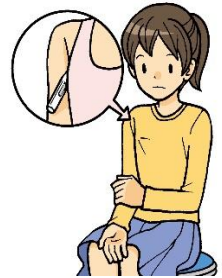
みなさんは、毎朝登校前に体温をはかっていますか？

SkyMenu の出欠ノートに、朝の体温を記入している人は、普段の自分の体温（平熱）がどれくらいなのかがわかると思います。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行する時期です。登校前に検温をして、いつもと比べて体温が高い場合は登校を控え、自宅で様子を見るようにしてください。無理をして登校することで、自分の体調が悪化するだけでなく、周りに感染を拡大させてしまう恐れがあります。

体温の正しいはかり方

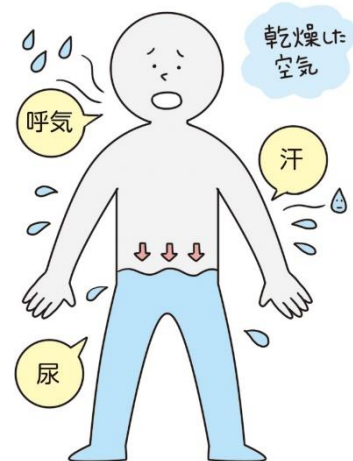
- ①はかる前にわきの汗をふく。
- ②体温計の先がわきのくぼみの真ん中に当たるように斜め下からさす。
- ③体温計をはさんだら、わきをしっかり閉じ、反対の手で肘を押さえる。
- ④はかっている間、動かないようにする。



夏だけじゃない！

冬も「脱水」に気をつけよう

冬の空気は夏よりも乾燥しています。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く乾燥する冬は水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、のどの渇きを感じにくく、あまり水分をとらなくなる傾向があります。つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなります。



上手な水分補給方法を知ろう

① 1日8回にわけてこまめに飲む

一度にたくさん飲んでもすぐに排泄されてしまうので、コップ一杯くらいの水を、1日8回（起床時・朝食時・10時ごろ・昼食時・15時ごろ・夕食時・入浴前後・就寝前）に分けて飲むのがおすすめです。

② 常温または温かい飲み物を飲む

体温が1℃下がると免疫力が30%下がります。体を冷やすと免疫力の低下によって風邪をひきやすくなってしまいます。そのため、水分補給の際は常温または温かい飲み物を飲むとよいでしょう。

