

12月

すこやか

○今月の保健目標
外で元気に遊ぼう。

会瀬小保健室 令和2年12月1日

◆かぜの季節です

今年の冬は、かぜやインフルエンザの流行の他に、新型コロナウイルスの流行も心配され、外出も控えなければならない冬かと思えます。11月後半から茨城県の感染者の人数も毎日のように最多を更新し、気が許せません。どうぞ、会食や外出など、十分注意を払って感染予防を心がけてください。



寒さに負けない! 洋服で体温調節

お子さんによって寒がりだったり暑がりだったり、寒さの感じ方も服装も違います。また、教室での座席によっても、日差しやエアコンのあたり方、風の通り道など暖かさにも多少の差が出ます。学校では、新型コロナウイルス感染予防やインフルエンザ感染予防のため例年より換気に注意します。お子さんの服装を少し工夫して、重ね着や脱ぎ着で、体温調節できるようにお願いします。お茶うがい・水分補給の水筒も、ぬるめのお茶を入れて持たせてください。



下着を着る

体温を逃さず、暖かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめです。

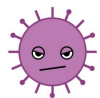
上手に重ね着

厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着の工夫を。

室内と外を意識する

室内も外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーを脱ぎましょう。上着のポケットに手を入れて登校するお子さんが見られます。寒いときは手袋をしてください。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びをお願いします!

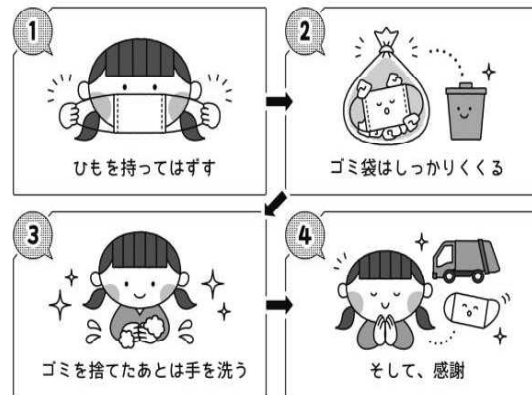


ウイルスの入り口は
目・鼻・口



空気中を漂う飛沫も、手についたウイルスも、体に侵入する場所は、目や鼻、口です。せっかく手をきれいに洗っても、その後顔やマスクを触っては意味がありません。マスクを直すのに、つつい手で外側を持って触っていますが、感染予防の点からはいけない行為ですね。マスクをはずす時は、耳にかけたひもを持って、ウイルスや菌のいっぱいついたマスクの外側に触らないようにしましょう。

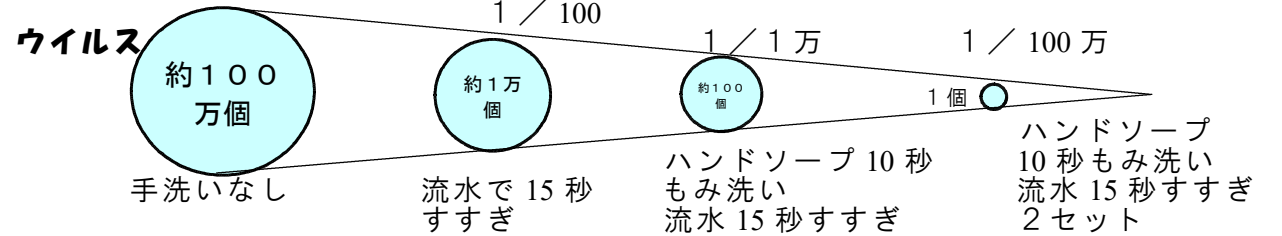
(!) マスクの捨て方



手洗いの6つのタイミング 水とハンドソープでウイルスは減らせます

人は無意識に顔を触っています。1時間に平均23回触っているというデータもあります。そのうち目・鼻・口は約44%を占めているそうです。ウイルスを減らすには、手洗いが一番効果的で、消毒はそれを補うものです。手を洗う機会が多いので、肌荒れには保湿クリームをつけてあげてください。

※手洗いの効果のイメージ図 (厚生労働省 HP より)



※この手洗いの効果については、全校集会の時、宮田校長から子どもたちに話がありました。昇降口にも掲示してあります。

※学校における「手洗いの6つタイミング」



コロナの影響?!



先日、養護教諭の研修で、国立感染症研究所感染症疫学センター長の先生の講義を受けました。新型コロナウイルス感染予防で、外出の自粛、マスクの着用、手洗い・うがいの励行、三密を避けることを実施するようになったため、意外なところに影響がでているそうです。それは、例年流行するいろいろな感染症が非常に少なくなったということです。小児に多い感染症をみると、突発性発疹は少ししか変わりませんが、インフルエンザ・ノロウイルス・麻疹・風疹・流行性耳下腺炎・マイコプラズマ肺炎・伝染性紅斑・流行性結膜炎などが非常に少なかったという統計が出ています。だからといって、小児の予防接種を受けなくてよいということではなく、定期の予防接種はきちんと受けることが大切です。新型コロナやインフルエンザなど、症状が似ていて区別のつきにくい感染症もあります。国内で流行していなくても、海外との交流が盛んになると海外からウイルスが持ちこまれたり、海外に行くと感染することもあるからです。ワクチンで予防できる感染症は予防接種をしておくことが大切です。だと講師の先生がおっしゃっていました。