



11月

令和5年11月13日

三田市立ゆりのき台中学校保健室

木々の葉が色づき、秋の深まりが感じられるようになりました。

朝夕は冷え込むようになり、一日の気温差が大きくなりましたが、体調はくずしていませんか。衣服の調節を工夫したり、じゅうぶんな休息をとったりして冬の体調管理に努めましょう。

～「かからない」「うつさない」対策を！～

文化祭後、今のところ、校内でインフルエンザの広がりはありませんが、市内でもインフルエンザの流行はこれからが正念場です。新型コロナウイルス感染症流行期間中に比べて、ぐんと取り組みが緩和されましたが、今一度、一人ひとりが感染症に「かからない」「うつさない」ことを意識して過ごしましょう。

まずは、日ごろの手洗いの見なおし、正しい咳エチケットについて再確認しましょう。

～時間をかけた1回手洗いより、短時間でも2回手洗いが有効！～

1回目は簡単に汚れを除去するための手洗いをし、2回目にていねいに洗い残しのないように手洗いをするのが効果的だそうです。(文部科学省資料による)

手洗い時間と効果の関係についても、手洗い時間を延ばしても、それほど有効性が向上しないことが指摘されています。10秒間の石けんによる手洗いを2回行くと、60秒1回の手洗い以上の効果が得られているそうです。

保健委員会で、各学年手洗い場に『衛生的な手洗いマニュアル』を掲示しました。

参考にしながら、特に給食前の丁寧な手洗いを実践してみましよう。

※爪がわれてしまって来室する人がいますが、爪が伸びてしまっていることが多いです。

手洗い前に爪が伸びていないかもチェックしましょう。

～カラダの免疫力アップ！～

「免疫力」とは？体内に侵入するウイルス等から自分自身の体を内側から守る力です。

- 睡眠は体の回復と免疫の向上に重要な役割を果たします。睡眠時間が5時間未満の場合、7時間以上の人に比べて風邪をひきやすく、感染リスクが2.5倍も高まる可能性があるとの研究で報告されています。この時期は特に質の良い睡眠がとれるように工夫しましょう。
- 免疫を高める食品として、ヨーグルト、納豆などの発酵食品や卵や肉などのたんぱく質、キノコ類などの食物繊維、果物などのビタミン類、身体を温めるショウガ等がよいとされ

ています。

【正しい咳エチケットについて】

<p>マスクを着用する。</p> <p>正解！</p> 	<p>2.ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。正解！</p> 	<p>3.上着の内側や袖（そで）で覆う。</p> <p>正解！</p> 
<p>マスクをつけるときは正しくつけましょう。</p> <p>鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。</p>	<p>口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。</p>	
<p>せきやくしゃみを手でおさえる</p> <p>不正解！</p> 	<p>何もせずにせきやくしゃみをする</p> <p>不正解！</p> 	
<p>せきやくしゃみを手でおさえると、その手で触った周囲のものにウイルスが付着し他の人に病気をうつす可能性があります。手でおさえた場合は、手をよく洗いましょう。</p>	<p>せきやくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。</p> <p>しぶきには病原体が含まれている可能性があります。他の人に病気をうつす可能性があります。</p>	

※予備のマスクやポケットティッシュはいつでも使用できるように準備しておきましょう。なくなった場合等、必要な時は保健室にもらいに来ましょう。

1年生の保護者様 ◆色覚健康相談（希望者対象）をおこないます◆

色の見え方や感じ方には、個人差があり、色の見え方が大多数の人と異なる人がいるといわれています。自らの色の特性を知り、学校生活でも配慮をしていくため、三田市では、小学4年生と中学1年生の希望者を対象に色覚健康相談をおこなっています。

11月14日（火）に1年生全員に色覚検査申込書を配布します。希望者のみ実施しますので、希望される場合は、11月20日（月）までに申込書を担任へ提出してください。プライバシーに配慮の上、個別に検査を行います。ご不明な点等がございましたら、ご連絡ください。また、「結果のお知らせ」は検査をおこなった人全員におわたします。