



冬場に流行する感染症を予防しよう！

朝晩に冷え込むようになり、冬が近づいてきているのを実感しますね。学校でも季節の変わり目で体調を崩す人がパラパラ出ています。冬場はインフルエンザやRSウイルスなどの呼吸器系の感染症、ノロウイルス・感染性胃腸炎などの胃腸症状の感染症が増えます。今は新型コロナウイルスが落ち着いてきている状況ですが、振り返りも含めて確認してみましょう。

感染経路は大きく3つに分かれます

ひまつ 飛沫感染

咳、くしゃみなどで生じた飛沫により感染が起こる。空気中に漂わない。

かぜ・インフルエンザ
風しん など

接触感染

傷口や血液などを直接接触する、たくさんの方が触れる場所を介して間接的に感染する2つがある。

ノロウイルス・感染性胃腸炎
など

空気(ひまつかく)飛沫核)感染

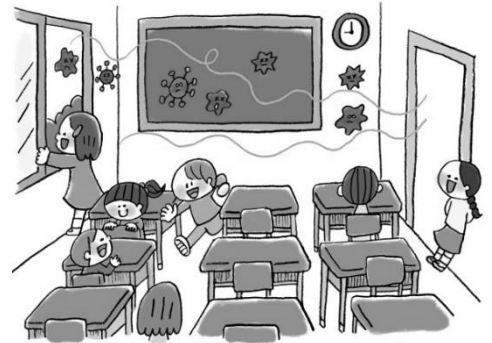
病原微生物を含む飛沫の水分が蒸発して飛沫核になり、長時間空中を浮遊して感染を起こす。

結核・麻しん・水ぼうそう
など

咳やくしゃみで出るウイルスは、抑えたりしないと約2mの距離を飛ぶと言われています！

教室内で当てはめると、2席先までウイルスが飛びます！！

寒い時期でも換気は必要ですが、同じくらい加湿も大切です。
休み時間には換気を徹底、湿度・CO2測定器の値を確認しながら、換気・加湿を効率よく行おう！



からだの抵抗力を高めよう！

繰り返し何度も言われて「わかっているよ！」という人もいると思いますが、それだけ大切なことです。調子が悪いな…と思ったら【暖かくしてゆっくり休む】ようにしてくださいね！

かぜ対策、できていますか？

温かく、休まる環境で
十分な睡眠をとる



バランスのとれた食事を
3食摂取する

手洗い・うがいをする



寒くても適度な運動は
欠かさないこと

12月のスクールカウンセラー来校日

2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)

原則は予約優先です。相談の予約は、担任の先生か保健室まで。

