



保健だより

出口戦略

2月



令和4年2月1日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

丁寧に 石けん手洗い 30秒



本校では、1月17日から腹痛、吐き気、下痢の症状で休む人が多く、『感染性胃腸炎』の診断を受けた人もいました。まだ症状がある人がいます。予防法は、石けんを使った丁寧に手洗いの励行です。感染性胃腸炎の原因であるノロウイルスは、感染力が強く、アルコール消毒液は効果がありませんので、こまめに手洗いをしましょう。



加湿器が ドライな教室 うるおわせ

湿度が低い日が続き、空気はカラカラに乾燥しています。空気が乾燥すると、のどの粘膜もうるおいがなくなり、細菌やウイルスを排除する働きが低下してしまいます。そこで、先日、保健委員は教室に加湿器を設置しました。保健委員は加湿器にカビが発生しないように毎日洗浄しています。保健委員から、加湿器肺炎が増えているという報道を見て心配という声がありました。管理を徹底していこうと思いました。



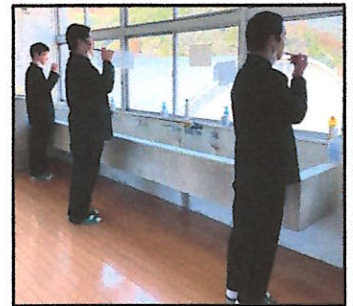
昼休み コラボで実施 感染対策

体育委員長の2年新立峻くんと、保健委員長の2年松本ひよりさんは、体育委員会と保健委員会でコラボして何か取り組むことができないか数日考えていました。2人は、昼休みの学年別体育館使用について、利用者を把握し、手指消毒・検温・換気をコラボして取り組んでいくことを考えました。そのことを、2人が体育委員と保健委員に伝えたところ、体育委員から、「担当の割り振りは、コロナ対策を考えると異学年の接触は避けたほうが良いから、1年生が使用する日は1年生が担当して、2年生が使用する日は2年生が担当するということにしたほうが良い。」という意見がありました。自分たちで誰が何の係を担当するかなどを考えて、1月26日(水)から体育館使用についての感染対策を行っています。



歯みがきは ディスタンスと 無言ばい

1月の身体測定の時に、新型コロナウイルス感染症の予防について話をしました。みなさんに感染対策ができているか確認をしたところ、どの学年も給食のときにしゃべらないことや常時換気+休み時間の窓全開の換気、手洗いはできているということでした。しかし、歯みがきのときに私語をしないことについては、自信がない人がいました。さらに意識して徹底していく必要があるようです。歯みがきの時は、人との距離を保ち、歯みがき中は口を結んだ状態にします。前歯をみがくときは口を手で覆ってみがきましょう。



リラックス 力を抜いて 気分上げ

1月のストレスマネジメントは、リラクゼーションの体験(7分30秒)をしました。大事な試験や試合などで不安や緊張が高まったとき、私たちは体に力を入れて乗り越えようとします。体に余分な力が入っているときは心にも力が入って緊張します。そんな時、体をほぐして体の余分な力を抜くことで心を安定させ、不安や緊張を少なくする方法をリラクゼーションといいます。効果としては、緊張がなくなって気分がすっきりする、冷静になってよい解決方法が見つかる、集中力が高まるなどがあります。リラクゼーションをする前と後に脈拍数を測ったところ、リラクゼーション後は脈拍数が少なくなった人が多く、体と心がリラックスできたことを実感していました。2年生は2月に実施する予定です。

ゼロ密を目指そう!

ワクチン接種後も「マスクの着用」や「手洗い」、「ゼロ密を目指す」、「換気」など基本的な感染対策を徹底してください。



密接
しない



密集
しない



密閉
しない

感染状況に合わせて対応しましょう

人と会うときは



- 人と**十分な距離**を保つ!
- **混雑している場所や時間**を避ける!
- **オンライン**の利用や**時差出勤**を!
- **屋外でも密接、密集**を避ける!

飲食するときは



- **少人数・短時間で、大声は避けて!**
- **第三者認証制度の適用店**を利用!
(パーティションの設置又は座席間隔の確保、消毒、換気の徹底など)
- **テイクアウト**や**デリバリー**も!



ポイント

会話時はマスクを着用



- ▶ 体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。 ▶ ワクチン未接種の方は接種をお願いします。
- ▶ 1人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。

