

TEEN'S HEALTH

十一月号

R2.10.30
芦北町立湯浦中学校
保健室：草 野

ひと雨ごとに気温も低くなっていくのでしょうか。
日中のポカポカ陽ざしが嬉しくなる日が増えてきました。
日なたで昼寝をしている猫がうらやましくなります。



感染症予防にマスクが必要な理由は…？

知らないうちにウイルスを拡散

しているかも・・・

多くの子どもが無症状で、PCR 検査を受けたら陽性だったということが多いようです。しかし、基礎疾患（持病）のある人や高齢の大人は重症化しやすい傾向があります。

1 時間に平均 23 回、 ヒトは顔を触っています。

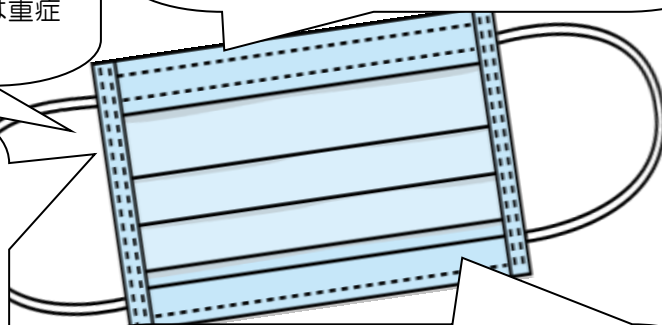
口が 4 回・鼻が 3 回・目が 3 回、その他の部分で 13 回。この回数は、指先やマスクなしの顔に付着したウイルスが体に侵入できる回数になります。マスクをすれば、ウイルスの進入口が目だけに制限できます。

熊本県内も新型コロナウイルス感染症のリスクレベルが下がったり上がったりと、感染の終息は見えません。with コロナの生活は、まだまだ続きそうです。

これまでインフルエンザが流行していた時に行ってきた予防行動（石けん手洗い、マスク、部屋の換気）を一人一人が高い意識で続けていくことが大切です。

5 分間の会話は 1 回の咳と同じ くらいの飛まつが飛びます。

1 回の咳で飛び出る飛まつは約 3,000 個。その飛まつに含まれるウイルスは環境次第では 72 時間も生き続けるとか・・・。



使用中・使用後のマスクの取り扱い にも注意 をお願いします。

マスクにもウイルスが付着している可能性は十分にあり。以下のことに気をつけましょう。

- ・マスクを外すときは耳のゴムの部分を持ちます。
- ・食事等でマスクを使わない時のために、ビニール袋や専用ケース（袋）を用意しましょう。
- ・使用後のマスクは、自分の家のごみ箱へ。（蓋つきのごみ箱、またはビニール袋に入れて処分が望ましいです。）

知っておきたい

のうせきずいえきげんしょうしょう

脳脊髄液減少症のこと

交通事故やスポーツ外傷など、体への衝撃によって脳脊髄液が漏れ続け、減少することでさまざまな症状に慢性的に苦しめられる病気です。

次のようなことが思い当たる場合は、かかりつけの医師に相談してみましょう。

【症状は？】

＊さまざまな痛みが出ることが大きな特徴
頭痛 目の奥の痛み、視力低下、動悸、息苦しさ、腹痛、回転性のめまい、動揺感、ふらつき、腰痛、喉の奥の違和感、声がかれる、ものが飲み込みにくい、頸部、背部の痛み

【どのような事故で発症するの？】

- ◆学校内では
○転倒事故（尻もち、転んで頭を強打など）
○スポーツ外傷
（頭にボールが当たった、人と激突したなど）
- ◆学校外では ○交通事故でのむちうち など