

すこやか

2023. 2. 1
上越市立板倉中学校
保健室 No.9



雪もなく穏やかな新年を迎えたかと思ったら、先週は、「最強寒波」と言われる10年に一度の大寒波があり、市内小中一斉に臨時休校となりました。

2月4日は立春です。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒さには気がつけない時期です。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



コロナとインフルエンザの同時流行に注意！

新型コロナウイルスの第8派が続き、インフルエンザも今年は流行期に入っています。コロナウイルスとインフルエンザの症状は区別が付きませんが、基本的な予防対策は変わらず「**健康観察**」「**手洗い・うがい**」「**マスク着用**」「**換気**」「**3密回避**」です。熱、咳、鼻水、咽頭痛の症状がある場合は登校を控え、早めの休養や医療機関の受診、検査など適切に行い、今できる対策を徹底していきましょう！

寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは

“空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

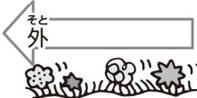
対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

こまめな
水分補給
でカゼ予防
よぼう

❄️ **冬** はついつい水分補給を忘れがち。
❄️ でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが
ピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ
され、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を
わすれ、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな
ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入
り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

❄️ **冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。**



**感染症予防のためにも、規則正しい生活リズムが大事！
十分な睡眠時間（7～8時間）を確保しよう！**

<インフルエンザの療養期間>

- ・インフルエンザは学校保健安全法により、出席停止期間の基準が定められています。
【発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで】
この間は他の人に感染させる恐れがあるため、登校することはできません。

<例1>12/1発症、12/4 解熱
12/7から登校可能

12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	
発症						
			0日目	1日目	2日目	
			解熱			

<例2>12/1発症、12/5解熱
12/8から登校可能

12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
発症							
				0日目	1日目	2日目	
				解熱			

(ただし、医師が感染の恐れがないと認めたときは、この限りではありません。)

- ・療養後登校するに当たっては、診断時に医師から再受診の指示があった場合は、それに従ってください。

自分も相手も大切に Iメッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。
こんな言い方していませんか？



You メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「あなた」が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、
「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

Iメッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「私」はこう思った。こうしたい」という「Iメッセージ」を意識すると、
相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

言葉一つで、明るく元気な気持ちになれます。一方で、時に凶器にもなってしまう。ソーシャルディスタンスな時代だからこそ、「言葉」を大切にして「心の距離」を縮めていきたいですね。