

# ほけんだより12月

令和3年12月 仙台市立長町中学校 保健室

冬の寒さも本格的になってきましたね。早いのもので、今年も残り1か月となりました。新型コロナウイルスの感染状況はまだまだ油断できないものの、ワクチンの普及などにより、日常の生活を少しずつではありますが取り戻していることを感じることもできる1年でした。みなさんにとって、2021年はどんな1年だったでしょうか？1年を振り返り、2022年はどんな年にしたいか新たな目標を見つけてみましょう。

## 今後も継続した感染症対策を…!

現在、県内の新型コロナウイルス感染症の感染状況は落ち着きを見せているものの、感染リスクがゼロになったわけではありません。これからクリスマスや年末年始など、人の移動が多くなることが予想されます。今後も手を緩めることなく、徹底した感染症対策に継続して取り組んでいきましょう。

### マスク



ウイルスが広がるのを防ぎます。  
周りに感染を広げないエチケットです。  
「食事中は黙食」などを心掛けて。

マスク生活が続く、無意識のうちに口呼吸になっている人が増えているそうです。口呼吸になると、口の中が乾燥して雑菌が繁殖しやすくなります。また、唾液の働きが弱まり、むし歯や歯周病の原因菌が活動しやすい口内環境になります。本来、人間は「鼻呼吸」です。口呼吸を鼻呼吸に改善していく「あいうべ体操」が注目されています。食後に10回、1日30回を目安に続けていると自然と口を閉じることができるようになります。

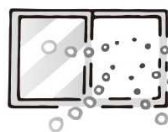


### 適度な湿度

ウイルスは低温かつ低湿度の環境下で活性化するため、加湿器等を利用して、室内の湿度を50～60%に保ちましょう。



### こまめな換気



暖房機器を使用している場合でも、5～10cm程度、対角線上に窓を開けて換気しましょう。

### 手洗い

食事前やトイレの後はもちろん、部活動や授業中など共用物を使用する前後の手洗いも忘れずに!



コロナ? インフルエンザ? カゼ?

## 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。発熱等の症状がある場合は、かかりつけ医や仙台市・宮城県の電話相談窓口(022-211-3883)に相談するようにしてください。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	××	平熱～高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	××	高熱	××	××	☹	××
カゼ	☹	平熱～微熱	☹	☹	😊	××

×× … 高頻度 ☹ … よくある ☹ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

# 高病原性鳥インフルエンザについて

11/9(火)に秋田県横手市の養鶏場において死亡が確認された鶏、及び、11/11(木)に鹿児島県出水市で採取された環境試料、並びに、11/13(土)・15(月)に鹿児島県出水市の採卵養農場において異状が見られた鶏から、高病原性鳥インフルエンザウイルスが検出されました。休日や野外における活動中の野鳥との接し方について、以下の点に気を付けましょう。

- ★同じ場所でたくさんの野鳥が死亡している場合には、市町村役場に連絡すること。
- ★死亡した野鳥や野生動物を片付ける際には、素手で直接接触らず、使い捨て手袋等を使用すること。
- ★野鳥の糞が靴の裏や車両に付くことにより、鳥インフルエンザウイルスが他の地域へ運ばれる恐れがあるため、野鳥に近づきすぎないようにし、靴で糞を踏まないようにすること。また、必要に応じて、消毒すること。
- ★不必要に野鳥を追い立てたり、捕まえようとするのは避けること。

## 1年の疲れ ゆず湯で癒してみてもいいか…？

寒い日にお風呂に入ると、じわ〜と温まって幸せな気持ちになりますね。お風呂には、血流をよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には、香りのリラックス効果もあります。

12月22日の冬至には、ゆずを湯船に浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体も温まって風邪を引きにくくなると言われています。肌荒れが心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけでも、ゆずの香りで十分リラックス効果がありますよ。

勉強に部活動に、1年頑張った自分をいたわって…

ほっと一息できる時間をぜひつくってみてくださいね。



**免疫力アップ! あみだくし**

冬 休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では、免疫力が落ちてウイルスに狙われやすくなるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう!

**Aさん**

見たいテレビがいっぱい! 夜ふかしするぞ〜

そして毎日…

- 嫌いなものは食べない
- ジュースやおやつは好きだけ

免疫力アップのために…

**チャレンジ!**

- 寝る直前のスマホはひかえよう
- 朝日を浴びて1日をスタートしよう

**睡** 眠不足は免疫力の敵! 体をメンテナンスする大切な時間でもあるので、冬休み中も早寝早起きを心がけましょう。

**Bさん**

クリスマスにお正月… 食べたいものだけ、いっぱい食べるぞ〜

そして毎日…

- 昼も夜もスマホやゲームばかり
- なるべくベッドから動かない

免疫力アップのために…

**チャレンジ!**

- 野菜もお肉もバランスよく食べよう
- 朝ごはんもしっかり食べよう

**食** 養が足りていないと、病気と戦えません。好き嫌いせずにバランスよく食べるのが、免疫力アップの秘訣。

**Cさん**

だらだら、ごろごろし放題! 休みって最高〜

そして毎日…

- 布団に入ってからスマホタイム
- 起きるのかしんどくて朝寝坊

免疫力アップのために…

**チャレンジ!**

- 部屋の大掃除、家の手伝いをしよう
- 散歩や軽い運動を取り入れてみよう

**運** 動不足が続くと免疫力もダウン…。筋肉を動かして体温を上げ、免疫力の働きを助けてあげましょう。