



令和5年12月4日
柏市立風早中学校
保健室

もうすぐ2023年が終わりますね。今年1年、みなさんは健康で元気に過ごすことができましたか？元気だったという人も油断は禁物。冬は空気が乾燥して、ウイルスにとっては過ごしやすい時期です。換気や手洗いはもちろん、水分補給や加湿も有効な感染症対策です。対策をしっかりして、元気にこの冬を乗り越えたいですね。

咽頭結膜熱が流行中です！

千葉県では、11月6日～11月12日における咽頭結膜熱の定点当たり患者報告数が、「3.89」となり、現行の感染症法が施行された1999年以降で初めて、国が定める警報基準値「3.0」を上回りました。咽頭結膜熱は、アデノウイルスを原因とする感染症で、発熱やのどの痛み、結膜炎といった症状が発生する小児に多い病気です。アルコール消毒が効きにくいいため、流水とせっけんによるこまめな手洗いが大切です。



全部覚えて、全部実行!!

冬の感染症予防クイズ

- 1 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは忘れがちなので気をつけましょう。
- 2 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有効。鼻と口はもちろん、〔 〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。



- 3 〔 〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。
- 4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔 〕がカギ。その維持につながるよい〔 〕を冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。
- 5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔 〕となります。〔 〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご
抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク
学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ
集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

答え:1石けん、手首 2かぜ・インフルエンザ、マスク、あご 3換気、風 4抵抗力、生活リズム 5出席停止、医師

心と体を整える睡眠の効果



～睡眠の量と質を保つ工夫～

1. 昼休みや休み時間などに、10～15分程度仮眠をとる。
2. 寝る1時間前は、パソコンやスマートフォンを見るのはSTOP!
3. 入浴はぬるめの湯で、寝る1時間前には入り終える。
4. 食事は寝る3時間前までに済ませる。
5. 寝る前のカフェイン接種は控える。