



令和2年6月1日(月)
国立市立国立第三中学校
主任養護教諭 林田 智子

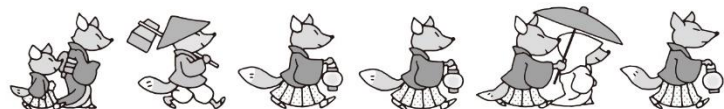
新型コロナウイルス 感染症の予防②

沖縄ではもう梅雨入りしたそうです。例年だと6月第1週の終わりごろには関東でも梅雨入りするようです。

植物がぐんぐん伸びる恵みの雨。でも、校内の生活では湿気や振り込んだ雨で廊下が滑りやすいことがあります。落ち着いて、歩いて移動できる余裕をもって行動しましょう。大雨の日には長靴をはいてきている人もいますし、靴下の替えを準備してきているしっかり者もいます。雨でも快適に過ごせるよう工夫しましょう。

☞気をつけて☞

☞傘の使い方☞



今年度の学校医の先生による健康診断は、9月以降に延期となりました。歯科健康診断も延期ですが、むし歯になると耐えがたい感覚や痛みが出てくることもあります。また、歯肉がはれたり出血しやすかったりするのは、歯肉炎の症状です。異常に気付いたら、できるだけ早く歯科受診をしましょう。

口の中の健康を守るには、みなさんも知っての通り、「食べたらみがく」ことが大切です。自宅で、歯垢染め出し剤を使った歯みがきができるよう計画中です。普段から丁寧に歯みがきするよう心がけましょう。

★体の抵抗力を高めましょう★

細菌やウイルスといった「病原体」が体に入っても、症状が出ないことはよくあります。これは血液やリンパ液の中に含まれる細胞が、病原体をすぐにやっつけてくれているからです。また、すぐに働く細胞だけでは対応できないときに働く細胞もあり、より強力に病原体を攻撃します。これが「免疫」の働きで、「体の抵抗力」と言われています。

では、体の抵抗力を高めるためには、何が必要でしょうか？…答えは、**食事・運動・睡眠**です。**食事**は体を作るもとになります。栄養バランスの良い食事をとることで、体温が上がり免疫細胞が作られ、働ける体内環境が整います。**運動**も体温が上がり、免疫細胞が体のすみずみまで運ばれます。また、ストレス解消にもなり、免疫細胞が正常に働きます。**睡眠**は、体の働きを正常に保つために必要不可欠です。免疫細胞の働きも、その他の体の機能も、毎日の睡眠で回復します。

笑いも、体の抵抗力を高める効果があることが分かっています。笑いが生まれるのはどんな時でしょうか？テレビや動画等を見ている時、面白いことを思い出した時…学校生活で言えば、やはり誰かと話して楽しかったときでしょう。

新型コロナウイルスは基本的に、「飛まつ感染^{*1}」と「接触感染^{*2}」でうつります。会話での飛まつでもうつるため、飛まつを飛ばさないようマスクの着用が推進されています。マスクを外す食事中や公共交通機関の中では、会話を控えるよう言われています。身体的距離を確保したり、マスクをつけたりしているならば、「普通の声での会話」はしてもよいことです。お互い笑顔になれる会話で、抵抗力を高めましょう。

*1*2 裏面に説明



5月25日の登校日には、100%の人がマスクの着用をしてきていました。手の洗い方も、小学校で習った手洗い歌を思い出したり、蛇口のハンドルも洗っていたりと、きちんとできている人がほとんどです。御家族の協力やみなさんの判断・行動が「あなたと身近な人の命」を守っています。これからの学校生活では、感染症の予防のためにすること、気をつけることがあります。確認しておきましょう。

1	朝の検温	朝は自宅で体温をはかります。保護者に健康観察票に記入してもらいます。
		体温をはかり忘れたまま学校へ来た場合、校舎に入る前に体温をはかります。
		学年の先生に体温計を借りてください。
2	健康観察票	氏名や今日までの記録が記入されていることを確認してください。
		校舎に入る前に健康観察票を学年の先生に確認してもらいます。
		健康観察票を忘れた場合は、その場で体温を測ります。
3	石けんで手洗い (清潔なハンカチ・タオル)	うわばきにはき替えた後から教室に入る前までの間に、石けんで手を洗います。
		清潔なハンカチやタオルで手を拭いてください。
4	身体的距離の確保 (右側通行・整列・普段の生活)	校舎内は右側通行になっています。人と間近で対面しないようにしましょう。
		廊下のラインの長さ・ラインとラインの間の長さ・教室からラインの距離は約1mです。
		基本は2m、最低限1mの身体的距離を確保しましょう。
5	首から上にさわらない	ウイルスは、目・鼻・口から体の中に入ります。
		マスクをしていても、度々外して鼻の下をかいていると感染は防げません。
		目・鼻・口にはさわらない・さわるときには前後に手を清潔にすることを心がけましょう。

*1 飛まつ感染：くしゃみや咳をした時、だ液や鼻水がしぶきになって飛びます。これが「飛まつ」です。病原体を含む飛まつを吸い込んで起こる感染が飛まつ感染です。→飛まつを飛ばさないように、マスクを着用します。

*2 接触感染：くしゃみや咳を手で受け、手に病原体が付いたとします。その手でドアノブを触り他の人がそのドアノブを触ると、後から触った人の手に病原体が付きます。病原体の付いた手で自分の鼻をかいたり、飲食したりして病原体が体の中に入り起こる感染が接触感染です。→くしゃみや咳は、肘の内側で受けます。病原体を洗い流し感染力を無くすために、手洗いや消毒をします。

