

11月 保健だより

2019年11月5日
練馬区立石神井西中学校
保健室

朝晩の気温差も大きくなり、秋らしい気候になりました。1日の気温差が激しくなり、体が気温の変化についていけなくなると、体調を崩しやすくなります。



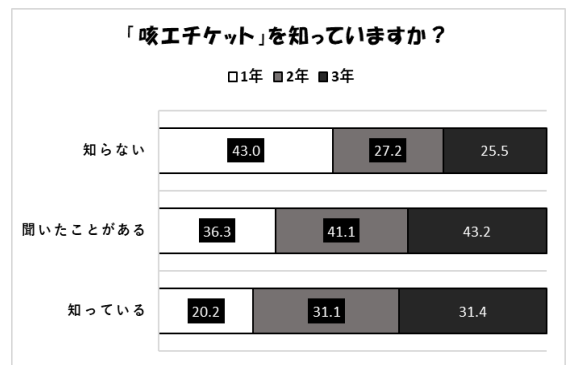
石西中でも体調不良の人やマスクを着用している人が目立つようになりました。かぜやインフルエンザなどの感染症が流行する季節になります。体調管理をしっかりとしましょう。

咳エチケットって知っている？

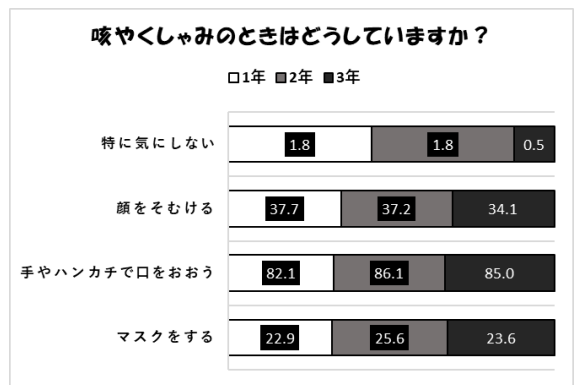
今月の保健目標 かぜを予防しよう

7月に実施した手洗い咳エチケットアンケートの結果の一部です。

咳エチケットを知っている人は各学年2～3割で聞いたことがある人を含めると5～7割ほどでした。しかし、咳エチケットを知らない人も各学年にいて、1年生は4割の人が知らないという結果になりました。



咳やくしゃみをしたときはどうしていますか？という質問では、マスクをする人が2割、手やハンカチで口をおおう人は8割いました。その一方で特に気にしないという人も1割ほどいました。



インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫で感染する感染症は数多くあります。

「咳エチケット」はこれらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳やくしゃみをする際にマスクやティッシュ・ハンカチや袖などを使って口や鼻を抑えることです。感染症予防のために、ぜひ一人一人に実践して欲しいです。

正しい咳エチケット

マスクを着用する。

ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う

上着の内側や袖で覆う

ウイルスはどこから来るの？

飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にウイルスが飛び散り、周りの人は吸い込んでしまうかもしれません。

これを
ブロック！

必要なのはマスク！！

マスクをして、ウイルスを体の中に入るのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときもマスクを忘れずに。



接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使うものにはウイルスがついていることも。ウイルスがついて手で口や鼻を触るとからだの中に入ってきます。

これを
ブロック！

必要なのは手洗いうがい！！

手洗いは石けんを使って丁寧に、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットで。



空気感染

ずっと教室や廊下の窓を閉め切っていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

これを
ブロック！

必要なのは換気！！

寒くても、教室や廊下の窓を開けてウイルスを外へ追い出しましょう。気分もすっきりするよ。



保健室からのお願い

最近保健室にマスクをもらいに来る人が増えてきました。保健室ではマスクの予備を用意していますが、数が限られています。

数日せきが続いている、朝からのどの痛みやせきがでているなど、学校に来る前から症状が出ている人は、家庭からマスクを用意してくるようにしてください。

