

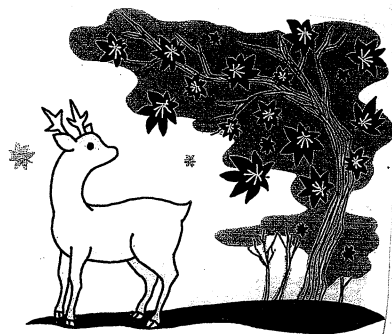
保健だより 11月

電岡市立南桑中学校 令和6年11月

2学期も半分が過ぎ、残り2ヶ月程となりました。暑い中、チカラをいっぱい注ぎ込んだ南中祭の文化の部、体育の部や皆で頑張った部活動の新人戦など、色々な取り組みがありました。成果を発揮できるよう体調の管理はうまくできたでしょうか？

11月に入り、少しずつ朝晩の寒さが増して、日暮れも早くなり、冬が近づいてきていることを感じるようになりました。特に3年生は、自分の進路を決めるための大事な時期に差し掛かってきていますね。外気温に合わせて肌着や制服で冷えないように体温調整をしながら寒さに慣れて行きましょう。

【11月保健目標】
感染症を予防しよう①



知っておこう！！ 感染症って？ Q&A

Q1 「感染症」とは一体どんな病気のこと…？

A. 細菌やウイルスなどの病原体が、「感染経路」を通じて人の体に侵入して増えることを「感染」といいます。この結果、生じる病気を「感染症」といいます。

Q2 「感染症」はどんな状況で起こるの…？

A. 「感染症」の発生は、①原因となる病原体があること、②病原体が人の体に侵入する「感染経路」があること、③体に「感染症」の罹りやすさがあること、…。これら3つが大きく関係します（『感染成立のための三大要因』といいます。）。一つでも取り除くことが大切です。③の『感染症の罹りやすさ』は、バランスの良い食事、規則正しい生活習慣、適度な運動、予防接種を受けることなどが予防につながります。

Q3 「感染経路」とはどんな経路…？

A. 「感染経路」は文字のとおり、病原体が人間に侵入するまでに通る経路のことです。主に①空気感染、②飛沫感染、③接触感染があります。この経路を断つことが予防につながります。

①は飛沫の水分が蒸発し、空気中を漂っている病原体の含まれた飛沫核を吸い込むことで感染します。②は感染者の咳やくしゃみ、つばとともに飛び散った病原体を、他の人が吸い込むことで感染します。③は病原体がついた手で口や鼻、目を触ることで体内に病原体が入り、感染します。

その他の「感染経路」に、病原体がついた飲食物を口にしたり、感染者の便に含まれた病原体が口に入ったりして、感染することもあります。



～ 暖房使用時の注意について ～

温度/湿度

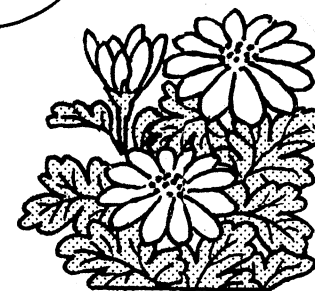
暖房は室温20度くらいが目安です（環境省による）。寒い場合、毛布や膝掛けなどで調節しましょう。また、室内の湿度は50%前後に。

暖房器具の取り扱い

ストーブやこたつ、電気毛布などはやけど・低温やけどに注意！

部屋の換気

締め切った部屋の空気は汚れています。感染対策としてもこまめに換気。窓やドアを対角線に2カ所以上開け、空気の通り道を作ると効果的です。



11月9日は①①⑨番の日

119番通報は次のような手順があります。いざという時のため、覚えておきましょう。

- ① 「火事ですか？ 救急ですか？」と聞かれるので、どちらか答える。
- ② 目的地の住所や付近で目標にできるものを伝える。
- ③ 通報した理由（火災/病人/けが人の状況など）を伝える。
- ④ 自分の名前と使っている電話の番号を伝える。
- ⑤ その他、相手（消防本部など）の質問・指示に従う。

それから・・・スマホ・携帯電話から通報した場合は、しばらく電源を切らずに相手と通話できるようにしておきましょう。