



ほけんだより

- 12月号 -

唐津西高校保健室 2024

今年も残りあとわずかになりました今年はどうな1年でしたか？楽しかったこと、嬉しかったこと、悲しかったこと、悔しかったこと…など様々なことを経験した一年ではなかったでしょうか？

来年もよりいい年にするために今年の振り返りをしてみましょうね♪

冬に感染症が流行するのはなぜ？

冬に近づくにつれて、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症が猛威をふるいます。どうして冬になると様々な感染症が流行するのでしょうか。それは、冬は**感染が成立しやすい状況**にあるからです！



原因① 乾燥

湿度が高いと、ウイルスは水分によって重みを増すため
に地面に落下しやすく、空気中を漂う時間が短いですが、
空気が乾燥しているとウイルスが空中を漂う時間は長くなってしまいます。
乾燥によって咳やくしゃみの飛沫が小さくなるためより遠くまで飛ぶようになります。
なので、空気が乾燥しやすい冬はウイルスが空気中をふわふわと浮遊しやすく、人と人との間で「飛沫感染」が起こりやすくなります。

原因② 気温

低気温で私たちの体温が下がることで、人の免疫力は低下します。体温が1℃低下すると、免疫力が30%低下すると言われています。**気温の低下⇒体温の低下⇒免疫力の低下**が起き、感染しやすい状態になります。

原因③ 水分摂取量の低下

夏に比べて水分を積極的に摂取しなくなるため、体内の水分量も少なくなりがちになります。体内の乾燥により鼻やのどの粘膜の働きが弱くなるため、ウイルスに抵抗する力も弱くなります。そうすると、鼻やのどの粘膜を介してウイルスが体内に侵入しやすく、感染が起こりやすい状態になります。

予防策

- こまめに喚起をおこなう
- 体を温める（3つの首を特に！「首・手首・足首」）
- 冬でも水分摂取を心がけよう



感染症対策を徹底しましょう！！

佐賀県ではインフルエンザの患者が増加しています。手洗いや適度な湿度の保持、こまめな換気、十分な休養やバランスの良い食事等を心がけ、感染予防に努めましょう。



換気をする



マスクをつける



手洗い・手指消毒をする



バランスの良い食事

健康観察の継続をしよう

自分の体調が悪いことに気づくためにも、毎日の検温は大切です。日々、体温を測定する習慣をつけてください。具合が悪いときは、自分のためにも、周りの人のためにも、外出をせずゆっくり休むことが大切です。

冬休みは治療のチャンス！

6月に健康診断が終わってからすでに半年が経ちました。受診勧告書もらったにもかかわらず、受診していない皆さん、大丈夫でしょうか？黒板が見えにくくなっていたり、むし歯が進んで食事が楽しくない…などしていませんか？生活に支障をきたしていないか心配です。**冬休みこそ病院へ行くチャンスです！**視力の低下やむし歯が進行する前に受診しましょう！



悩みや不安はありませんか？

本校では、スクールカウンセラーの宮原先生が来校されてカウンセリングを行っています。



スクールカウンセラーはみなさんのこころの悩み・問題について、解決する方法を一緒に考えていく「こころの専門家」です。迷ったり、困ったり、不安に思ったり、気になることがあるときは気軽に相談できます。また、保護者の方の相談も受けています。相談を希望する場合は、担任、または保健室、教育相談室へお知らせください。

《1月～3月来校予定日》

| | |
|----------|-------------|
| 1月15日(水) | 8:30~12:30 |
| 1月30日(木) | 12:30~16:30 |
| 2月20日(木) | 12:30~16:30 |
| 2月26日(水) | 8:30~12:30 |
| 3月10日(月) | 8:30~12:30 |