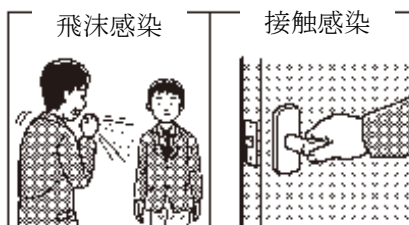


石けん手洗いで 新型コロナ感染を防ぐ

いよいよ冬本番です。新型コロナウイルスの感染を予防するためには、ウイルスがどういう経路で感染するのかを理解し、それに合わせた適切な予防策を講じることが大切です。

＜新型コロナウイルスの感染経路＞

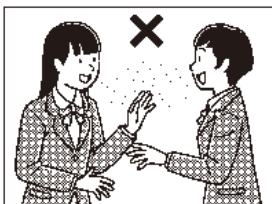
新型コロナウイルスは、飛沫感染と接触感染で感染します。飛沫は、咳やくしゃみだけではなく、近距離での会話などでの感染例が多くあります。接触感染は、ウイルスがついた共有のものなどを触った手で自分の鼻や口などを触ることで感染します。



＜飛沫感染を防ぐ＞

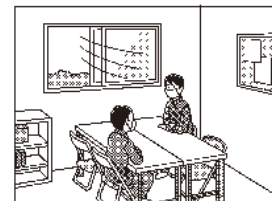
①濃厚接触を避ける

濃厚接触とされるのは、「感染者から1m以内」、「感染者も自分もマスクをしない」、「15分以上一緒にいる」ような状態です。公共の交通機関はもちろん、学校でもマスクを着けましょう！！



②3密の回避

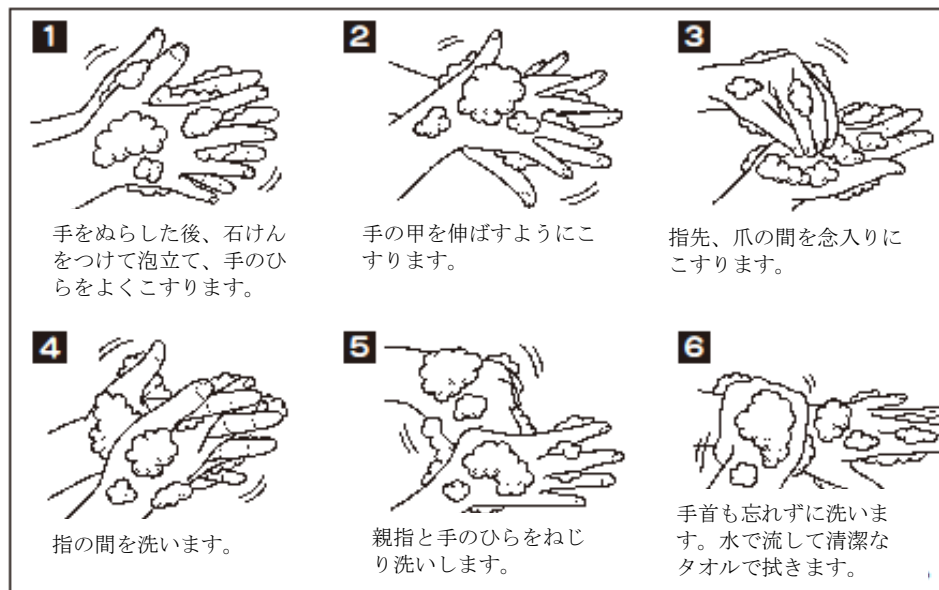
新型コロナウイルスは、空気感染はしないと考えられているので、密閉、密集、密接の3密を避けることで感染のリスクを下げるができます。



今年も残すところ、あと1か月ほど。いろいろなことがあった1年…あなたの心と体の調子はどうだったでしょうか。元気だった人も、調子を崩してしまった人も、ぜひ「元気で過ごせたわけ」「病気になった、ケガをしたわけ」を振り返って、来年の「元気の素」にしてください。

＜接触感染を防ぐ＞

接触感染対策としては、外出の後や食事の前などに手についているかもしれないウイルスを石けんを使って洗い流すことが大切です。



性に関する教育講話

『大人になる前に性についてきちんと知ろう』

10月27日(火)に3年生を対象に Poco a bocca (NPO 法人)で助産師をされている貞松奈緒先生より「性に関する教育講話」をしていただきました。

○貞松先生からのメッセージ

「皆さんには傷ついて欲しくありません。佐賀工業高校を卒業すると、社会に出て大人の一步を踏み出すことになります。どうか正しい知識を持って行動してください。」

○感想文より

知らないことの恐ろしさや性の知識の大切さを知ることができました。男女ともに分かり合い、認め合うことが大事で一方の意見を強制したりしないようにしたいと思います。

ネットで得た情報が間違っていることもあると知り、今回はとても良い勉強ができました。

10代で中絶をした人が1年で1万4千人以上もいると知って驚いた。



知っておこう!

世界エイズデー

12月1日は、WHO(世界保健機関)が定めた「世界エイズデー」です。エイズとは、HIVというウイルスが起す感染症です。皆さんも高校1年生の時に保健の授業で習いましたね。

- × 「HIV」と「エイズ」って同じでしょう?
- × エイズは感染したら治らないでしょう?
- × 感染している人には近づくだけでもヤバイって聞いた



残念なことです。社会全体でもエイズ、HIV、またその患者・感染者に対する偏見や誤解がまだまだ消えていません。正しい知識を得ることは予防の第一歩。自分にも、友達や家族など身近な人にも起こりうることだからこそ、しっかり覚え、行動につなげてほしいです。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱中 解熱 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症日から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校できません。
- ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。



マスクをしよう!
マスクをしていると、温かい息が出るときに蓋の役割を果たすため、のどが潤いやすくなって保湿効果が高まります。



加湿器をしよう!
のどの線毛の活動を活発にするために、加湿器で室内の湿度を50%~60%に保つようにしましょう。

空気が乾燥する季節…のどを守るために



温かいものをとろう!
乾燥が進むと、のどに痛みを感じるようになります。そのため、こまめに水分をとみましょう。



うがいをしよう!
うがいはのどを適度に刺激して、粘液の分泌や血行をよくしたり、のどの潤いを保って、線毛の活動が弱まるのを防いだりする効果が考えられます。