

保健だより



令和5年1月11日
NO. 9
石川中学校保健室

2023年 新年あけましておめでとうございます。

好天に恵まれ穏やかな新年を迎えて、いよいよ2023年がスタートしました。そして、もうすぐコロナ禍の生活が丸3年となります。新型コロナウイルス感染症の終息は予測できずwithコロナの状況です。冬場は、例年、季節性インフルエンザや感染性胃腸炎等も流行する時期になります。

私たちは、「手を洗いましょう」や「マスクをしましょう」の「なぜそれを行うのか」をこの3年間でしっかり理解できたと思います。「なぜ」が理解できないと、単なる見よう見まねとなったり、タイミングを間違ってしまうたり、ちょっと状況が変わると「どうすれば良いのか」わからなくなってしまいます。目的は感染症対策です。基本的な感染症対策の行動の意味を引き続き、お家の人と確認しながら今年も継続していきましょう。



1月の保健目標



- かぜ・インフルエンザを予防しよう
- 感染性胃腸炎を予防しよう

*** コロナとインフルエンザの予防について ***

感染症対策の基本の「き」は「感染経路」を理解することです。ウイルスも細菌も種類によって感染する方法「感染経路」が決まっています。新型コロナウイルスの感染経路は、「飛沫感染（マイクロ飛沫感染）」と「接触感染」です。

(1) 飛沫感染対策として、ソーシャルディスタンスとマスクの着用

インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。したがって、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザや新型コロナウイルス感染症に感染する機会は大きく減少します。言うことは簡単ですが、特に家族や学校のクラスメート等の親しい関係にあって、日常的に一緒にいる機会が多い者同士での飛沫感染を防ぐことはとても難しいです。小・中学生は、ほとんどが**家庭内感染**です。

そして、ウイルスに感染した場合、感染者全員に症状がでるわけではなく、たとえ感染者であっても、全く症状のない（不顕性感染）人もいます。さらに厄介なのは、ウイルスの排出量は、インフルエンザでは、発病してからがピークになりますが、新型コロナウイルス感染症では発病前からがピークになります。このため、**新型コロナウイルス感染症はインフルエンザと違い、発病してからマスクを着用したのでは遅く、誰が感染しているのかわからないので、密接の場合はマスクを着用することが大切です。**

距離1m以上 マスクの着用で感染リスク8割が減少!!



したがって、飛沫感染対策としては

- ① 飛び散る飛沫は1～2mなので、1m以上の距離をとる。 **ソーシャルディスタンス**
- ② **マスク**を着用すること。
- ③ **咳エチケット**を心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- ④ 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗い、鼻汁や痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てること。

(2) マイクロ飛沫感染対策として、換気

マスクやソーシャルディスタンスである程度飛沫は防御できますが、床に落ちたら舞い上がらない飛沫と違い、マイクロ飛沫は床に落ちることなく、空気中をプカプカ漂っています。この滞留している空気を追い出さなければいけないので、効果的な「換気」が最も有効な対策になります。教室では、持続的な換気をするために、**対角線上のドアや窓を10cm程度開けておく**ようにします。目に見えない小さなウイルスが教室の中に充満する前に窓を開けて換気をするだけで、飛沫感染対策になります。**3密空間の救世主が「換気」です。**



(3) 接触感染対策として、手洗い

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染が主な感染経路です。一方で**直接飛沫を浴びなくても、汚染された環境に触れた手を自分自身の粘膜（目や鼻・唇）に接触させることにより、感染者との接触がなくても、間接的に罹患することになります。**病原体のついた手で口や鼻、目などの粘膜に触れることで、体の中にウイルスが入ってしまうのです。

このようなことから、流水・石鹸による「30秒以上」の手洗いは、接触感染や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。これらのウイルスはアルコール製剤による手指消毒も効果があります。

🌸🍷🍷🍷 SOSの出し方～自分を大切に～ 🍷🍷🍷🍷🍷🍷

昨年末に、2・3年生を対象に青柳先生（スクールカウンセラー）とともに、「SOSの出し方～自分を大切にしよう」というテーマで学級活動を行いました。

自分を大切にすることは、相手も大切に、一人一人を大切にすることに繋がります。ストレスからつらい気持ちになった時の対処方法やSOSの出し方について皆で意見を出し合いました。

*** 生徒の感想 ***

- ストレスは適度に感じると集中力ややる気が高まる効果もあることがわかった。ストレスをひとりで抱え込まず、誰かに相談したり話を聞いてあげたりするのが大切だと思った。
- 氷を握る等（落ち着く）のストレスの対処法がわかった。友だちがつらそうにしている時には、否定的なことは言わず相談にのってあげることが大切だとわかった。
- 今回の対処法を参考にして、これからは友だちが困っていたときは助けようと思った。ストレスをひとりで抱え込まずに誰か信頼できる人（3人くらい）相談すると良いことが分かった。
- 悩みを抱えている人が、小さなことだと言っても、話をするだけでプラスになると思った。

*なお、3学期の青柳先生の来校日は、1/18と2/8になります。

保健だよりは、生徒の皆さんがお家の人と一緒に読んでください。

