

# 保健だより 12月号

年末年始は人が集まる機会が多く、感染リスクが高まります。予防するためにもこの記事をしっかり読み、冬休みを満喫しましょう。

## まだまだ続けよう!

## 感染予防対策



### こまめな手洗い

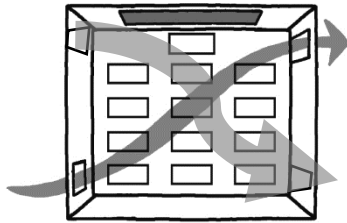


30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

### 密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

### 換気の徹底



4方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

## 体を守る機能・免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの「異物」を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」(病気(疫病)を免れる)といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。



十分な睡眠(休養)

### 栄養バランスのとれた食事



適度な運動

### ストレスの発散



よく笑う

また、免疫には、生まれつき備わっている「自然(非特異)免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得(特異)免疫」の2種類があります。

## コラム ～予防接種について～



予防接種とは、ウイルスの毒性を抑えたり死滅させたりして作られた「ワクチン」を体内に入れることで、インフルエンザなどの感染症を予防するために行うもので、獲得免疫の仕組みを利用しています。なお、明らかな発熱(37.5℃以上が目安)があるとき、急性疾患にかかっているときのほか、体調不良など、医師が適切でない状態と判断した場合には受けることができません。

冬休み中も規則正しい生活を送り、  
始業式を元気に迎えられるようにしましょう!

保健部長 N

保健委員 N