

ほけんたより

令和3年9月7日

No.9 小笠原中学校 保健室

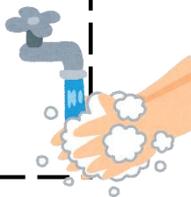
9月



新学期となりました。今年はどうな夏休みでしたか？内地に帰省した人、遠征があった人、様々だと思います。ぜひ、夏休みの思い出を聞かせてくださいね！
そんな夏休みの生活の中で、昼夜逆転などしていませんか？生活習慣を早く学校のリズムに取り戻しましょう！そして、2学期も感染症予防をはじめとして、病気や怪我なく、元気に過ごしましょう！

～9月の保健目標～

感染症対策を徹底しよう！



9月の補食内容

8日(水) ヨーグルト

15日(水) ヨーグルト

29日(水) ヨーグルト飲料

改めて感染症対策を振り返ろう！



「どうして？」「なぜ？」

もう一度、感染症対策を理由とともに復習しましょう！

手洗いはどうして大切？

ウイルスがついているところを触ると、自分の手にもウイルスがつきます。その手で食べ物を食べたり、顔回りを触ると、身体の中にウイルスが入ってしまいます。水だけでなく、石けんを使って、しっかり洗いましょう。



マスクはどうして大切？

マスクは鼻や口にウイルスが入るのを防ぎます。また、咳やくしゃみから出るウイルスを外に出さないため、他の人への感染を防ぐことができます。食事や歯磨き、運動中以外などは、マスクを着けましょう。



換気はどうして大切？

ウイルスは閉め切った空間では長い時間フワフワと漂ただよっています。部屋の空気を入れ替えることで、その空中で漂ただよっているウイルスを外に出すことができます。



生活リズムを整えることはどうして大切？

しっかりと眠る、バランスの良い食事、適度な運動は、病気と闘うための「免疫力」を高めるはたらきをする、「成長ホルモン」をたくさん出すために重要です！長期休みで、昼夜が逆転してしまっている人はいませんか？早寝早起きをぜひ心がけてください。

新型コロナウイルスと、自分はどのように向き合う？



新型コロナウイルスによる感染症は現在、爆発的な感染の拡大が続いている状況です。小笠原でも、感染するリスクは広がっています。自分や、家族、周りの人がいつ感染してもおかしくない状態です。

もし、身近に感染者が出たら、皆さんはどのようなことを考え、行動するでしょうか。

「感染症」は病気だけではない？

第1の”感染症”

「病気」

感染すると、風邪の症状や、肺炎を引き起こすことがあります。



第2の”感染症”

「不安」

まだまだ分からないことが多い病気のため、強い不安と恐れを感じます。見えないものから、自分を守ろうとします。

第3の”感染症”

「差別」

目に見える特定の対象を嫌悪、偏見、差別して遠ざけることで、つかの間の安心感を得ようとします。



「感染症の3つの顔」は、それぞれ繋がっています。病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散に繋がるのです。

とても残念なことに、世間では「コロナがうつるから、近寄るな」などと心無い言葉をかける人や、感染者やその家族、医療関係者等への不当な偏見や差別、いじめ、SNS等での心無い書き込みなどが現在も実際に起こっています。また、発熱したり、少し咳をしたりしているだけで、「コロナなんじゃないか」などと疑いの声を掛けるような言動もみられます。こうした偏見や差別は、決して許されることではありません。

体調不良を訴えることは、悪いことではありません。何より、周りに広めるのを防ぐことができます。ぜひ家族や先生たちに、いつでも相談してください。

まずは、しっかりと自分自身の対策をしましょう。「しゃべる時には必ずマスクをする」、「手洗い・うがい」をした後「ハンカチ」でしっかり水気を取って、「アルコール消毒」をする。

そして、自分自身を見つめ、考え方や気持ち、ふるまいなどを考えてみましょう。

いろいろな人々が、それぞれ、感染を拡大しないように頑張っています。それぞれの立場でできることを行い、乗り越えていきましょう。

保護者の皆様へ

学校再開にあたり、感染拡大防止のため、咳エチケット・手洗い指導や、3密を避ける、健康観察を重点的に行う、等をご家庭でも徹底していただくとともに、毎朝の検温の習慣化、マスク着用、手洗いの効果を高めるためのハンカチの持参に、何卒ご協力をお願いいたします。

また、体調がすぐれない場合には、登校させないようお願いいたします。家庭内で発熱者がいる場合も、登校を控えて下さい。よろしくをお願いいたします。