

# 警戒レベル！



—基本的な感染症対策を続けよう—

R5. 9. 21 (木)  
荒川区立第三中学校  
ほけんだより No.7

区内でも新型コロナウイルスやインフルエンザによる学級閉鎖をおこなっている小中学校が増加中！三中でも高熱による欠席や早退者が目立ってきました。来週には定期考査も控えています…

これからも油断することなく、基本的な感染症対策を実行して、自分自身の免疫力（めんえきりょく）を高め、



## 一人一人が「かからない努力」「拡げない努力」を続けよう！

### ポイント1 石けんでの手洗い&歯みがき

こまめな石けんでの手洗いと給食後の歯みがきも感染予防に有効です。

荒川区では給食後の歯みがきを推奨しています。「食べたらみがく」！

### ポイント2 うがい&水分補給

1時間ごとに「うがい」又は水を一口飲むことが有効です！こまめな水分補給は夏だけでなく、一年中重要！腸活のためにも温かい白湯（さゆ）を！

### ポイント3 換気

3時間目終了後や教室移動の時は、窓を開けて十分換気！退室時に窓を開け、教室にもどったら閉めます。みんなで協力してください。

CO2モニターも活用しよう！

### ポイント4 あたたかく&栄養たっぷり

身体が冷えていると免疫力が低下します。シャワーだけでなく湯船につかる&バランスの良い栄養たっぷりの温かい食事重要ポイントです！

### ポイント5 十分な睡眠&あいうべ体操&健康チェック

免疫力を高めるためには、規則正しい生活&8~9時間以上の睡眠が必須！また、唾液の分泌を高め、鼻呼吸のためにも「あいうべ体操」を忘れずに30回/日実行しましょう。

また、朝と夜の健康チェックを行い、変だな？と思ったら検温をしてください。



### ポイント6 もし、かかったら…

急な寒気、<sup>さむけ</sup>関節痛、<sup>かんせつう</sup>頭痛、のどの痛み、発熱、<sup>せき</sup>咳、腹痛、<sup>げり</sup>下痢など…

とにかくゆっくり休んで治しましょう。無理をすると、<sup>のうえん</sup>脳炎や<sup>きかんしえん</sup>気管支炎、<sup>はいえん</sup>肺炎など

<sup>がっぺいしょう</sup>の合併症を引き起こすことも…「私だけは大丈夫！」は通用しません。

早めに受診し順調な回復をめざして、安静第一です！



<担当>主任養護教諭 山本康子