

—with コロナ時代—

もうすぐ 運動会!



R2. 10. 22 (木)
荒川区立第三中学校
ほけんだより (特別号⑦)

運動会練習の疲れや急な寒さもあり、体調を崩している人が増えてきました。また、例年では『インフルエンザ』の流行が始まる時期!そして、「校庭で行う運動会」であっても新型コロナウイルスを十分警戒しなければいけません。「誰もが保菌者であることを自覚して」再度、自分の行動や生活習慣をチェックし、「感染症対策」に関する意識を高めておきましょう!

- 1 朝晩、検温して「ライフ」に記録している。※家族の健康チェックも忘れずに!
- 2 熱があったり、頭痛、腹痛がある等、体調が悪いときは
登校を見合わせるようにしている(見合わせるつもりだ)。
- 3 石けんでの手洗い・水分補給をこまめに行っている。
- 4 窓を開けて、換気に気を付けている。
- 5 汚れたマスクやティッシュを入れるためにも「my ゴミ袋」を用意している。
- 6 マスク入れや予備マスク、清潔なハンカチやタオルを毎日用意している。
- 7 マスクをはずした時は、「おしゃべりしない」ように気を付けている。
- 8 栄養バランスを考えて&よく噛んで食べ、食事中的「私語厳禁」を守っている。
- 9 脳の働きをよくして、免疫力を高めるために「毎日、同じ時間に起きて・寝る」という「睡眠リズムを確立」している。
- 10「歯みがき」は感染症予防を意識して、丁寧に行っている。



さて、歴史上、人類と感染症はずっと隣り合わせで、唯一根絶できたのは天然痘のみ!紀元前から今までに、何度も流行しているコレラやペスト、結核やインフルエンザなど、細菌やウイルスで引き起こされる感染症は、治療薬やワクチンの開発によって現在はパンデミックになっていないだけで、完全に無くなっているわけではありません。

新型コロナウイルス感染症の治療薬やワクチンも開発途中で、残念ながら感染者数は増え続けています。とにかく、「3密を避け、石けんでの手洗い・マスクの着用・免疫力を高めておく」ことがポイントです。自分を守る行動が、家族や友達を守ります。

★インフルエンザについて★

インフルエンザウイルスは飛沫感染や接触感染でうつるため、手洗いやマスクは必須!感染すると1~3日で発症し「ふつうのかぜ」に比べて全身症状が強く、多くは一週間程度で回復しますが、まれに肺炎やインフルエンザ脳症等を起こして重症化することもあります。治療薬が効くと油断しがちですが、もし、かかったらとにかく安静第一で、医師の許可が出るまでは出席停止です。また、予防接種を受けても免疫ができるまで約2週間はかかります。

なお、荒川区医師会所属の病院では裏面の「登校証明書」の文書料は無料となっています。

<担当者;主幹教諭(養護教諭)山本康子>