

今日は「噛むカムday」よく噛んで免疫力を高めよう！

—with コロナ時代—

自己管理の徹底！



R2. 12. 18 (金)
荒川区立第三中学校
ほけんだより (特別号⑧)

新聞やTVのニュース等で「新型コロナウイルス感染者数更新！」と報道されています。医療現場では、コロナ対応でいっぱいになると他の傷病人の対応が出来なくなるかも知れません。

学校生活においては休み時間になると、「密」の状態やマスクをしても「大声」を出している時が一部で見受けられます。再度、気を引き締めて自己管理能力を高めることが大切です。

この冬をみんなで元気に乗り越えるために、以下のことを参考にしてください。

①新型コロナは 「感染していても無症状の場合がある」

「誰もが保菌者である」ことを自覚して行動する！換気・手洗い・マスクの着用・咳エチケット等の基本的な感染症対策を徹底する。

②子供の場合「家族感染が多い」

体調不良や濃厚接触者となった家族がいたら「外出や登校を見合わせる」ことも考える。

自分だけでなく家族の健康管理も徹底する！

食事(栄養)・睡眠リズム、入浴、歯みがき、換気、加湿、そして笑顔で、家族みんなの免疫力を高めておこう！



③ストレスをためこむと 「免疫力が低下」する



「誰かに助けを求めることができない」「自分なりのリラックス法がない」「PC、スマホなどの電子画面を長時間見すぎる」「湯船につかることがない」「適度な運動習慣がない」「ぐっすり眠れない」「睡眠リズムが確立していない」…こんなことでは、あっという間にストレスをため込むことになり、結果的に免疫力が低下する。今こそ、「健康的な生活習慣」の徹底を！

④感染確率が高いのは食事中

新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザなどが感染する可能性が高い場面は食事中！特に、大人数での会食や不特定多数の人がいる場所での食事モリスクが高まる。給食時もおしゃべりは禁止しているけど守れているかな？家庭ではお箸や食器、タオルの共用も要注意！特に、マスクをはずしている時は、いつでもどこでも無言を徹底する！

⑤保温と加湿



学校では暖房の設定温度を高めにして窓を開け、加湿器や加湿用タオルを干して加湿中！また、マフラー、手袋、温かい下着、タイツ、携帯カイロの持参、水筒に温かいお茶やお白湯入れる等、各自で乾燥・寒さ対策を徹底しよう！

<担当者：主幹教諭（養護教諭）山本康子>