

# 健やか

新篠津村立  
新篠津中学校  
保健だより

No. 15 ポッキーの日

2020. 11. 11

連日、道内の新型コロナウイルス感染者数増加のニュースが報道されており、札幌市だけでなく、新篠津村に接続する江別市や岩見沢市でもクラスターが発生しています。また、これからの季節はインフルエンザの流行が予想されます。これまでも、感染症予防に取り組んでいますが、今一度再確認をし、予防意識を高めていきましょう。

## 感染症予防のために～からだの抵抗力を養うことが基本！～

### ”栄養バランスのいい食事をする”

栄養バランスのとれた食事は、免疫力・抵抗力を高めるためにとても効果的です。体温を下げるような冷たい食べ物は、免疫力を低下させてしまうので、注意しましょう。



### ”手洗い・うがい・消毒をする”

ウイルスの感染経路として、空気中に飛んでいるウイルスが直接のどに入る経路（空気感染）以上に多いのが、手についたウイルスが口に入るという経路（接触感染）です。ウイルスが口に入る前に、手から洗い流しましょう。



### **重要** ”換気をする”

寒いとどうしても窓を開けるのがおっくうになってしまいますが、感染症予防にはとても効果的と言われています。休み時間ごとに窓と扉をあけて、5分間換気しましょう。



### ”毎日十分な睡眠をとる”

夜寝ている間、からだの中では免疫を高めるリンパ球が増えます。このとき、十分な睡眠でからだはゆっくりと休めていると、免疫力がグッと高まります。中学生は最低8時間以上の睡眠が推奨されています。



### ”保温・保湿をする”

ウイルスは高温・多湿に弱いですが、部屋を30℃にまであげてしまうと、からだの抵抗力が低下します。室温を20～25℃、湿度を60～70%に保てるとベストです。



### ”マスクをする”

学校にいるとき（給食や体育の時間を除く）や外出時は基本的にマスクを着用しましょう。



### ”からだを鍛える”

ウォーキングなどの軽い有酸素運動がオススメです。血行が良くなり、暖房に頼らずにからだを温める力がつきます。また、ウイルスを発見・撃退する白血球が活性化し、ウイルスに感染しにくくなります。



### ”ストレスをためない”

ストレスは免疫力・抵抗力を低下させます。また、からだのストレスだけでなく、こころのストレスも影響があります。張りつめた気持ちが急に緩んだときや、こころが深く傷ついたときには体調を崩しやすくなります。



### ”健康観察をする”

毎朝の検温と健康チェックを忘れずに行いましょう。体調がすぐれない場合は、無理をせずに休むことが大切です。それが、自分だけでなく、大切な人を守ることに繋がります。



※新型コロナウイルス感染症をはじめ、感染症は誰もが感染する可能性があります。新型コロナウイルス感染症などに感染してしまったひとを傷つけたり、責めたりする発言や行動は絶対にやめましょう。相手の立場になって思いやりをもった行動がとれるといいですね。