

ほけんたより5月

令和2年5月8日
京都市立西京極中学校
保健室

緑が美しい、爽やかな季節になりました。暖かい日も増えてきましたが、まだまだ朝晩の冷え込みが厳しい日もあります。ついつい、暖房や冷房で温度調節をしてしまいがちですが、下着を着たり、上手に重ね着をしたりして、服で体温調整をするよう心掛けてみてください。



感染症予防について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、学校が臨時休校となっています。臨時休校となっている意味をしっかりと考え、今はお家で過ごし、みんなでこの感染症を乗り越えていきましょう。自分が感染症にかからないために、また周りの大切な家族や友達に感染症を移さないためにも、それぞれが感染拡大防止に努めていきましょう。

そもそも感染症って何？

「感染」とは

- ・細菌やウイルスなどの病原体が、宿主（人や動物等）の体内に侵入し、臓器や組織の中で増えること。

「感染症とは」

- ・病原体に感染して起こる病気のこと。



感染症の発症と予防

感染症の成立には**感染源**、**感染経路**、**感受性宿主（感染を受ける可能性のある人）**の3要素が必要であり、これを感染症成立のための3大要因といいます。この要素のうち一つを断つことにより、感染症の発症は防ぐことができます。

感染源

細菌、ウイルスなどを持つ物や人のこと（食品、患者など）

感染症成立のための3大要因

感染経路

細菌、ウイルスなどを体内に運ぶ経路のこと（手を介す接触感染や咳を介す飛沫感染など）

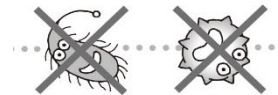
感受性宿主

感染を受ける可能性のある人（特に抵抗力が弱い人）

予防するには…

感染源を断つ

殺菌や消毒をする



感染経路を断つ

手洗いうがいや食品の衛生管理など周囲の環境を衛生的に保つ



抵抗力を高める（感受性対策）

栄養バランスが取れた食事、規則正しい生活習慣、適度な運動、予防接種など



手洗いの重要性



ウイルスは

こんなところに…



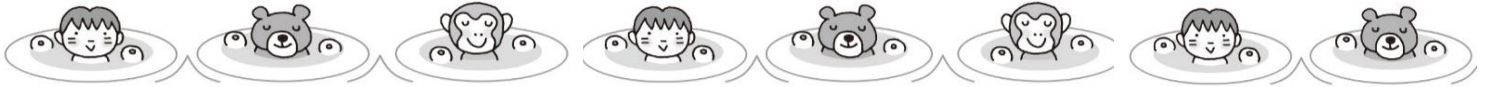
ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり

スマホの画面 パソコンのキーボード など

日常生活の中では、あらゆる場所にウイルスが存在しています。手でウイルスを触り、ウイルスがついた手で鼻や口を触ることで、鼻や口の粘膜を通してウイルスが体内に侵入してしまいます。またウイルスがついた手で身の回りの物を触ることで、ウイルスを広げてしまう可能性もあります。ウイルスから自分の身を守るため、また周りにウイルスを広げないためにも、手洗いは感染症予防のため重要なのです。

手洗いのタイミング

- ✓料理や食事をする前
- ✓咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ✓トイレの後
- ✓外から戻ってきたとき

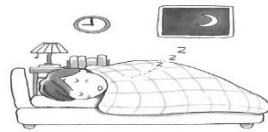


生活リズムを作ろう

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。一日は24時間なのでこのズレを調節する必要がありますが、朝日を浴び朝食をとると、この体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。しかし、夜更かしをして朝起きる時間が遅くなったり、朝食をとらなかつたりすると、体内時計と生活リズムのズレが生じ、体に悪い影響を与えます。そのため、早寝早起きをして毎朝太陽の光を浴び、朝食をとることで、体内時計と生活リズムを合わせていくことが必要です。

睡眠はしっかりとれていますか

いつも寝る時間： ____ 時



いつも起きる時間： ____ 時



睡眠の役割

- 起きている間に働いた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出する。
- 記憶を定着させる。
- 骨や筋肉を成長させる。また、痛んだ細胞を治す。

朝ごはん、毎日食べていますか？

朝ごはんの役割

- 体のリズムを整える。
- 体温を上昇させる。(やる気や集中力につながります。)
- 脳にエネルギー(ブドウ糖)を補給する。



自分で決めよう

朝は ____ 時に起きる

夜は ____ 時に寝る

_____ をがんばる