



大府中学校  
保健室  
令和2年12月

早いもので今年もあと少しとなりました。みなさんにとってどのような一年だったでしょうか。コロナ禍で今までどおりにいかなかったことも多いと思いますが、各自の目標に向かって進んでほしいと思います。

さて、12月の保健目標は「かぜ予防に心がけよう」です。今年度のインフルエンザ定点あたりの発生数は昨年に比べて低い状況で推移していますが、例年12月に入ると患者数が急増していることから、引き続き、規則正しい生活を送るとともに、感染予防にも心がけましょう。

自分のために  
みんなのために

## カゼ インフルエンザ

### 協力して流行を防ごう

- ✓ バランスのとれた食事
- ✓ 予防接種
- ✓ 適度な運動
- ✓ 十分な睡眠

**感染症予防の3原則**

抵抗力を高める

**感染経路の遮断**

手洗い、うがい、マスク、咳エチケット、患者の隔離

**感染源の除去**

出席停止デス

## 冬休み、あなたはどのように過ごしますか？

もう少しで冬休みです。クリスマスに、お正月！冬休みは楽しいイベントがたくさんあります。でも気が緩みすぎてはいけません。お酒、たばこ、薬物は絶対にダメです！

- ふ** とるかも？ 食べすぎ 飲みすぎ 気をつけて！
- ゆ** だんせず 手洗い うがいで かぜ予防
- や** りすぎに 注意してね ゲーム スマホ
- す** いみんの リズム 乱さず 早寝 早起き
- み** んな またよい一年を

NO NO NO NO

ちょっとぐらい、飲んでも平気。

おもしろいことして遊ぼうよ。

1本だけ吸ってみたら...

みんな、やってることじゃない。

### 年末年始誘惑をブロック!!

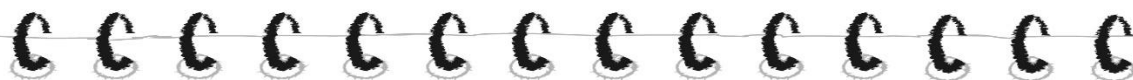
誘惑の言葉は、いつも魅力的に聞こえます。断るとかっこ悪いという気持ちにもさせられます。でも、本当にかっこいいのは、いやなこと、ダメなこと、したくないことは、きっぱり断ることです。年末年始は、何かと誘惑の多い時期ですが、強い気持ちで数々の誘惑をブロックし、あなたの体と心を守ってください。

NO NO NO NO

## 学校保健委員会を開催しました。



12月9日(水)6時間目『わたしたちにできることーwith新型コロナウイルス感染症ー』というテーマに基づき、今年度の本校および保健委員会の取組、大中学生の生活習慣や感染予防への意識・行動を発表しました。また、学校医石川博彦先生(石川医院)にも出席いただき、皆さんからの質問を踏まえてお話をいただきました。本委員会を通じ、一人一人がこれからどうしたらよいかを考える機会になればと思います。欠席した人、聞き逃してしまった人のために石川先生のお話の一部ですが、以下にまとめました。



一番大切なことは、何でその行動が必要か自分で考えて行動してほしい。感染は密閉、密集、密接、大声、長時間でリスクが高まることが明らかになっている。また、接触時間、人との距離、自他のマスク、換気など様々な状況・条件がからみあうことで感染リスクが変わることも言われている。たとえば、

15分、3mの距離でお互いマスクをしていた場合の感染リスクを計算すると・・・0.03

60分、0.5mの距離でお互いマスクをしていない場合の感染リスクは・・・8となる。

このことから、近い距離で長時間、自分も友達もマスクをせずに会話している場合は感染の危険性がかなり高くなることがわかる。したがって、とにかく飛沫感染対策には**マスクを着けること**！さらに**こまめに手洗い(接触感染対策)**をして、コロナウイルスにさらされる量をできるだけ少なくすることで感染のリスクを下げることができる。

その他の皆さんからの質問に対しては、保健委員が調べてまとめました。昇降口に掲示していますので、確認してください。

## 思いやりの気持ちを大切に！



新型コロナウイルスには誰もが感染する可能性があります。感染した人が悪いということではありません。学校やクラスの中で感染することは悪いことだという雰囲気が出てしまうと、新型コロナウイルスに感染したと疑われることをおそれて、具合が悪くなくても、その後は言いだしにくくなったり、病院に行くのが遅くなったりしてしまいます。そうすると、さらに皆さんの地域で感染が広がってしまうかもしれません。感染した人や症状のある人を責めるのではなく、思いやりの気持ちを持ち、感染した人たちが早く治るよう励まし、治って戻ってきたときには温かく迎えてほしいと思います。もし、自分が感染したり症状があったりしたら、友達にはどうしてほしいかということを考えて行動してほしいと思います。

出典：文部科学大臣萩生田光一、「児童生徒等や学生の皆さんへ」

令和二年八月より一部抜粋

## 保護者の方へ

インフルエンザに罹患した生徒には、治療証明書の提出をお願いしていましたが、当面の間、インフルエンザに限り、提出は不要です。その代わりに「インフルエンザ治療報告書」(ホームページからもダウンロード可)を保護者の方でご記入いただき、登校時にお子様へ持たせてください。