

ほけん だより

3月の保健目標

健康生活の反省をし、
よりよく生きていくための生活について考えよう

3月の健康関連行事

日	曜日	行事
2	月	あいさつウィーク 合唱全体練習
5	木	県立高一般選抜(筆記) 1.2年学期末テスト
6	金	県立高一般選抜(面接) 金 12564 木 3
9	月	卒業式予行
10	火	卒業式
11	水	県立高発表
17	火	生徒会選挙投票
19	木	B日課 木 12564 欠 生徒会選挙発表 ワックスかけ
23	月	B日課 月 34562 欠
24	金	終了式 生徒下校 11:10
25	土	学年末休業(始業式は 4/8)
31	火	離任式 11:30

ご卒業おめでとうございます

明るく楽しく元気な3年生が巣立ってしまうと、姿川中学校も寂しくなってしまうですね。

さて、入学試験や卒業といった大切なこの時期に、新型コロナウイルス感染拡大が心配されています。今後の国内での健康被害を最小限に抑える上で、今が極めて重要な時期と言うことで、「新型コロナウイルス感染症対策の基本方針」が示されました。

早く終息して、すっきりと素敵な春を迎えたいものです。

長い人生を考えて！
健康診断に向けて！

今やろう！練習しよう！！

【No14】

【正面】

【側面】

①足は肩幅にひらきます。
②足のうらは全部床につけます。
③腕は前に伸ばしたまま行います。

【No13】

【正面】

【側面】

①片足ずつ行いましょう。
②膝は直角になるまであげましょう。

《お知らせ》

・学校の管理下でのケガで通院し、日本スポーツ健康センターの申請をしていない3年生がいましたら、保健室までお知らせください。

・病気やけがの治療が済んでない人は、新年度までになるべく済ませるようにしてください。

新型コロナウイルスって？

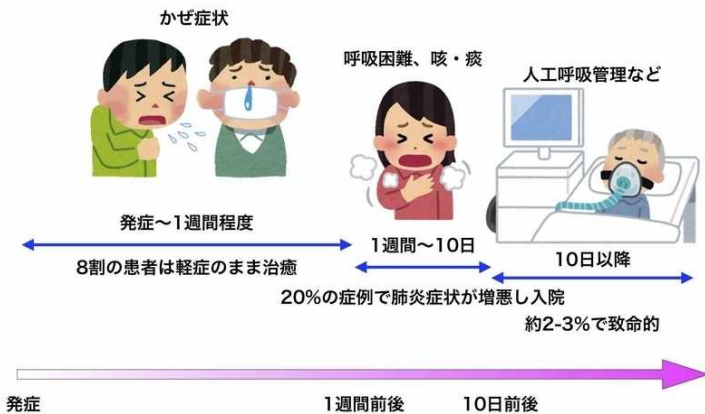
今後の感染拡大が心配される「新型コロナウイルス」。連日の報道で不安にもなります。今できることを考えてみましょう。

コロナウイルス感染症	かぜ	SARS (重症急性呼吸器症候群)	MERS (中東呼吸器症候群)	新型コロナウイルス感染症
原因ウイルス	ヒトコロナウイルス (4種類)	SARS コロナウイルス	MERS コロナウイルス	2019新型コロナウイルス 2019-nCoV
発生年	毎年	2002~2003年	2012年~	2019年~
流行地域	世界中	中国広東省	サウジアラビアなど アラビア半島	中国湖北省武漢から 世界に拡大中
宿主動物	人	キクガシラコウモリ	ヒトコブラクダ	不明
感染者数	かぜの原因の 10~15%を占める	8098人(終息)	2494人 (2020年2月8日現在)	50580人 (2020年2月15日現在)
致命率	極めて稀	9.4%	34.4%	3.0%
感染経路	咳などの飛沫、接触	咳などの飛沫、接触、便	咳などの飛沫、接触	咳などの飛沫、接触
感染力 (基本再生算数)	1人から多数	1人から2~5人 スーパースプレッダーから 多数への感染拡大あり	1人から1人未満 スーパースプレッダーから 多数への感染拡大あり	1人から1.4~2.5と 試算
潜伏期間	2~4日	2~10日	2~14日	1~14日と推定
感染症法	なし	2類感染症	2類感染症	指定感染症

新型は型が SARS と類似

スーパースプレッダー？
病原体に感染したホストの中で、通常予測される以上の二次感染例を引き起こすホストのこと。単回の接触で多くの患者にウイルス感染を拡げてしまうホストもスーパースプレッダーである。

新型コロナウイルスの症状



＜一般的な症状と重症化するリスク＞

発熱や呼吸器症状が1週間前後つづくことが多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多くなっています。季節性インフルエンザよりも入院期間が長くなる事例が報告されています。

罹患しても軽症や治癒する例も多いとされています。一方、重症度は、致死率がきわめて高い感染症(エボラ出血熱等)ほどではないものの、季節性インフルエンザと比べて高いリスクがあります。特に、高齢者や基礎疾患をお持ちの方では重症化するリスクが高まります。

《厚労省 HP 2月25日現在より》

＜感染の仕方＞

一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。空気感染は起きていないと考えられています。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどがなくても感染を拡大させるリスクがあります。

＜感染力＞

感染力は事例によって様々です。一部に、特定の方から多くの人に感染したと疑われる事例がある一方で、多くの事例では感染者は周囲の人にほとんど感染させていません。

警視庁災害対策課が考案!

簡易マスクの作り方

- 1 キッチンペーパーを切れ目に沿って破り、幅1.5cmで蛇腹折りにする
- 2 折ったキッチンペーパーの両端に輪ゴムを当て、ホットキスで止める
- 3 折ったキッチンペーパーを広げ、両端の輪ゴムを耳にかける。
- 4 人によって顔の大きさが違うので、輪ゴムを止める位置で調整する



画像は警視庁災害対策課災害警備係(大規模災害対策)のツイッターより引用

姿中生 しっかり食べ しっかり眠って 感染予防

感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう 時計や指輪を外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の跡を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

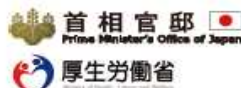
電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

- 1 マスクを着用する (口・鼻を覆う)
- 2 ディッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 3 袖で口・鼻を覆う



正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳にかける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う



詳しい情報はこちら

厚労省

検索

