

# はげんだより2月

令和2年  
宮の原中  
保健室 岡田

2月4日は立春。暦の上はこの日から春が始まります。立春を過ぎたところに降る雨を寒明けの雨。また立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番です。季節は少しずつ春に向かっているのです。今年は暖冬と言われていますが、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理はしっかり行いましょう！

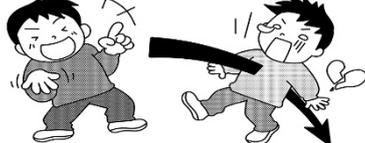
## 友達の心傷つけない 言葉づかいを考えよう

（悪口を言い合うことで仲良くなった人って…）



本当の友達って言えるかな？

（言ったほうはすぐに忘れるけど）



言われたほうは一生忘れない…

（言葉ひとつで、友達を傷つけることも助けることも）



どちらの言葉を選びますか？

### インフルエンザ

宮の原中学校

2月3日現在

流行状況をお知らせします

インフルエンザにかかった人

31人

1月

A型 31人

B型 0人



冬休み中にインフルエンザA型にかかった人は10人でした。2月に入り現在は1

### 学校給食・保健合同委員会の開催



1月31日（金）学校給食保健合同委員会が開催され、この会では保健室来室状況や健康診断の結果を報告しました。

また、今年度は学校歯科医の赤沼岩男先生から「歯は命～食べる事は生きること～」というテーマでご講話をいただきました。

#### 【講話の内容】

- あなたの体はあなたの食べたものでできている。 ・お腹の中の3週目くらいで歯、口ができる。
- アメリカは床屋に行くように歯医者に行く。（かかりつけの歯医者をもつと良い。）
- ひと口30回噛むと言われているが江戸時代は1食1500回、今は1食620回。子どもたちはそれ以下と言われている。今の子どもたちは、むし歯が劇的に減っているが10人中8人はかみ合わせや歯並びに問題がある。
- 食べるときにだ液が出てくる。噛めば噛むほどだ液が出る。だ液は悪玉の活性酵素を消滅させる力がある。だ液がサポートしている。
- 脳機能とそしゃく。幼稚園児、小学生、さらに大学生を対象に1回に10～15分、1日に3～4回、2週間ガムをそしゃくさせると運動機能やテスト成績が上がる事がわかっている。
- 脳が喜ぶこと。物を食べて「あー美味しい！うまい！！」と思うことが一番喜ぶ。
- 人間よりも動物の方が歯を大切にしている。歯がないと戦えないし食べることができない。動物は自然と歯をみがいている。

※そしゃく・・・食物を細かくなるまでよく嚼(か)むこと。



# 新型コロナウイルス

先日、生徒会保健体育委員会がありました。健康面で「今、気になることは何？」と問いかけたところ、「インフルエンザ」という声と同時に「新型コロナウイルス」という声も聞こえてきました。では、新型コロナウイルスとはどんな病原菌なのでしょうか。現在、厚生労働省が必要な情報の収集・公表を行っています。宇都宮市のHPを見ると厚生労働省の情報が掲載されていました。

下の内容はHPの内容を分かりやすく直したものです。

## 新型コロナウイルスに関するQ&Aより抜粋（厚生労働省HPより、2月4日現在）

### Q コロナウイルスはどのようなウイルスですか？

A 発熱や上気道症状（せき・のど・鼻症状など）を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることが分かっています。そのうち、中東呼吸器症候群（MERS）や重症急性呼吸器症候群（SARS）などの、重症化になりやすい疾患の原因ウイルスも含まれています。それ以外の4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%（流行期は35%）を占めます。

詳しくは、国立感染症研究所「新型コロナウイルスとは」をご覧ください。

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/9303-coronavirus.html>

### Q 新型コロナウイルスはヒトからヒトへうつるのですか？

A 新型コロナウイルス感染症の現状からは、中国国内ではヒトからヒトへの感染は分かっているものの、日本において、現在、流行している状況ではありません。

風邪やインフルエンザ対策と同じように一人一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

### Q 予防法はありますか？

A 一般的な衛生対策として、風邪やインフルエンザ対策と同じように、咳エチケットや手洗い、うがい、アルコール消毒などを行っていただくようお願いいたします。

## 手洗いのポイント！

手のそれぞれの部分は、次のようにして洗いましょう。

●手のひら、手のこ  
両手を合わせてこする。



●指と指のあいだ  
両手を組み合わせてこする。



●指先とつめのあいだ  
もう一方の手のひらにあてて、こする。



●親指と手首  
もう一方の手でつかんでねじる。



●洗い残しが多い部分。

