

# ほけんだより

No. 18



## ぎゅ〜っといいいことが詰まった一年になりますように!

新しい年が始まりました。昨年は、新型コロナウイルス感染症が世界的に大流行し、大変な年でした。感染拡大は止まることなく、さらに変異したウイルスも発見されるなど、私たちの生活に大きな不安をもたらしています。

今年度のまとめをする大切な3学期です。コロナ禍での学校生活が続きますが、一人一人が意識して、新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと行っていきましょう。

## 愛知県に緊急事態宣言が発令されました!



新聞やテレビで報道されているように、愛知県の新型コロナウイルス感染は拡大する一方です。瀬戸市の感染者も、276名（1月13日現在）と増加の一途をたどっています。予防をしても、かかるときはかかります。思いやりのある言動に心がけてください。

学校のできる予防行動をもう一度、確認しましょう！ これらは確実に実行しましょう！

### <感染予防 アクション1>



## 手洗い

感染症予防の基本です。手で口や鼻や目を触らないようにし、食事の前に必ず手を洗えば、ウイルスは体内には入りません。こめに手洗いをして、リセットすることが大切です。清潔なハンカチを持参することも忘れないでください。

### <感染予防 アクション2>



## 大きな声で会話しない

学校で完全に2m離れて生活するのはとても難しいことです。でも、大きな声での会話を避けることはできます。マスクをしっかりとつけて、普通の声で会話することで、ソーシャルディスタンスと同じ効果を期待します。

### <感染予防 アクション3>



## マスク

マスクをつける意味を知ることが大切です。  
①飛沫を飛ばさないため  
②飛沫を浴びないため  
③口や鼻を触らないため  
鼻が見えてはいけません。また、給食を食べ終わったらすぐにマスクをつけましょう。



のどや鼻の粘膜には、線毛（せんもう）という細かい毛のようなものがびっしり生えています。ウイルスなどが口や鼻から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出してくれる働きをします。でも、粘膜が乾くと線毛はうまく動きません。空気が乾燥する冬場は特に、粘膜も乾燥しやすいのでこまめに水分補給をして、のどや鼻の粘膜を乾燥させないようにすることが大切です。緑茶には、殺菌・抗菌効果のあるカテキンが含まれています。この時期の水分補給には緑茶がおすすめです。

また、発熱時や下痢、おう吐をしたときは、体から水分がたくさん失われます。そんな時は負担が少なく吸収のよい経口補水液やスポーツ飲料がおすすめです。

上手に息抜き  
できていますか？

# おすすめリフレッシュ

**受**験やテストが近くなると、不安でしんどくなったリイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など



kosugi

丑年がスタートしました。本年もどうぞよろしく申し上げます。落ち着いてほしいと願っていた新型コロナウイルス感染症。収まるどころか、どんどん拡大していてとても心配です。学校生活、学校行事はどうなってしまうのか、日常生活はどうなるのか、オリンピックやパラリンピックはどうなるのかなど不安材料は尽きません。でも、恐れて立ち止まっているだけではいけません。予防対策をしっかりすること、規則正しい生活で免疫力を高めることで、立ち向かいましょう！ 一人一人の正しい行動が、自分と周りのみんなを救います！

※ 毎朝の家での検温、忘れてしまう人がなかなか減りません。習慣化させましょうね！