

11月 保健だより

令和2年11月19日
我孫子市立白山中学校
保健室

季節が秋から冬へと、ゆっくり移り変わってきました。晴れた日の朝は寒くても、日中は気温が上がって暖かくなります。季節の変わり目は体調の変わり目。気温や湿度の変化はアレルギー症状や皮膚のかさつき、くちびるの荒れなど、ちょっとした体調の変化となって現れることもあります。体の変化を感じとる力を身につけるとともに、健康管理に気を配りましょう。そして、かぜ・インフルエンザに加えて、新型コロナウイルス感染症の予防対策も引き続き行いましょう。

感染症

知る

予防する

正しく向き合う

コロナ? インフルエンザ? かぜ?
症状はどう違う?

☆ よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。体調が悪い時は、早めに休みましょう。

病名と症状	熱	せき	息切れ	頭痛	関節痛 筋肉痛	のどの 痛み	だるさ	鼻水	くしゃみ
新型コロナウイルス感染症	平熱 ~高熱	◎	○	○	○	○	○	△	×
インフルエンザ	高熱	◎	×	◎	◎	◎	◎	○	×
かぜ	平熱 ~微熱	◎	×	◎	×	◎	○	◎	◎

◎⇒高頻度 ○⇒よくある △⇒時々ある ×⇒あまりない



●感染症予防のため、原則として保健室ではベッドでの休養はできません。朝体調が悪い時は無理して登校せず、家庭で休養しましょう。

換気 と 加湿

のススメ

空気の通り道
を作る

【換気の方法】

【授業中】廊下側とベランダ側のドアか窓を対角線上に10cmくらい開けておく
【休み時間】3分間、窓を全部開ける風がある日は30秒でOK

教室の上手な換気のしかた



【加湿のヒント】



- 湿度は40%以上を保つ
- 加湿器を上手に使う（こまめに掃除して、清潔に）
- ぬれタオルを干す
- 観葉植物を置く（観葉植物は、湿り気を与える他に、空気をきれいにする効果がある）



おもしろほけん教室

【今回のテーマ】

今、キミにできること

～差別・偏見をなくすために～



人は目に見えないウイルスに対する不安や恐れを、目に見えるものにすり替えます。感染症にかかった人や、特定の地域・職業の人など、実際に目に見える感染症を連想させる人や場所などを避けたり遠ざけたりする気持ちや行動が「差別や偏見」につながっていきます。

【差別や偏見が生まれる理由】

目では見えないウイルスに対する不安や恐れ

感染症にかかった人、その家族、地域や学校を“敵”とみなして憎悪の対象とする

憎悪の対象を差別して遠ざけることでつかの間の安心感を得る

【自分自身を振り返ってみよう!!】

感染症に関する自分の考え方や日常の行動について、当てはまるものにチェックしてみましょう

こんな事が起きたら、どう思いますか?

- ◇相手を指して「△△△感染症がうつる」「△△△菌あっち行け」という言葉が、遊び仲間の中で飛び交った
- ◇具合が悪くて保健室に行った人に「△△△じゃない?」とふざけ半分で言った
- ◇「〇〇さんのお父さんが最初にかかったらしい」など、犯人捜しをするかのように噂が広まった
- ◇感染に関するうわさや嘘がインターネット上やSNS上で一気に広がり、個人情報さらされた

☆このチェックリストは点数をつけるためのものではなく、自分の考え方や行動を振り返り、これからの生活に活かしていくためのものです。

- 感染症について関心を持っている
- 誰もが、いつ感染症になってもおかしくないと思う
- 清潔なハンカチやタオルを日頃から持ち歩くようにしている
- 外から帰ってきた時には必ず、適切な方法で手洗いやうがいをしている
- マスクの適切なつけ方、外し方、捨て方を知っている
- 感染症を予防したり、からかい、いじめ、差別などをなくしたりするために、自分にできることがあると思う
- 感染症に関する悪ふざけやからかいは、絶対にしてはならないと思う
- インターネットやSNSは、ルールを守って正しく使っている
- 私達の健康や生活を支える人達へ、感謝の気持ちを持とうと思う



★ 新型コロナウイルスを含め、感染症は予防をしても、誰でも、いつでもかかる可能性があります。戦うべき相手は人ではなく、ウイルスです。一人ひとりが自分の問題として受け止め、感染症を正しく知り、誤った情報にまどわされず、人の立場になって考え行動すること、それが、誤解や偏見、差別をなくすために、私達が行うべきことの基本です。