

# ほけんだより 2月

令和2年2月21日(金)  
荒島小学校保健室  
2月号

今週は雪もふり、とても寒くなりましたね。  
本校のインフルエンザ感染状況は、とても落ちています。市内の状況も落ちっていますが、県内では、まだ学級閉鎖をしている学校はあるようです。このまま、みんな元気で3学期を走りぬきたいですね。

さて、現在コロナウイルスによる新型肺炎が、世界中で心配されています。  
県内での感染報告はまだありませんが、方が一にそなえて、日々予防をこころがけることはとても大切です。  
今わかっているコロナウイルスの情報をまとめたので、しっかり読んで、毎日の生活にいかしていきましょう！

## 新型コロナウイルスを防ぐには

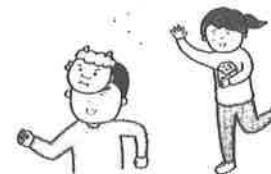
① 新型コロナウイルス感染症とは  
→ウイルス性の風邪の一種。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさやうったる人が多いのが特徴。潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日から6日)といわれている。

☆新型コロナウイルスは、飛沫感染と接触感染によってうつるといわれています。  
飛沫感染とは…感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。  
接触感染とは…感染者がくしゃみや咳を手でおさえたあと、その手で周りの物にふれるとウイルスがつきます。他の人がそれをさわるとウイルスが付着し、その手で口や鼻をさわると粘膜から感染します。

- ② 日常生活で気を付けること
- ◆手洗い・うがいをしましょう  
→外出先から帰って来たとき、調理の前後、食事の前などに、こまめに石けんで手を洗い、アルコール消毒液などで清潔にしましょう。
  - ◆咳エチケットを行いましょう  
→咳などの症状がある人は、咳やくしゃみを手でおさえると、その手でさわったものにウイルスがつき、ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。
  - ◆できるだけ人ごみを避け、注意しましょう  
マスクをしていほいとき、タオルほびど口や鼻を挿さえるのほいいですね。

☆発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

## だいず 大豆のチカラ



少し前ですが、2月3日は節分でしたね。「鬼はそとー!」「福はうちー!」と大きい声を出しながら、豆まきをした人も多いのではないのでしょうか。豆まきは、「鬼はそと」「福はうち」というかけ声とともに、よいことをまねき入れて、わるいことを追い出すという行事です。

そのときによく使われている大豆は、食べものとしても、たんぱく質などたくさんのよいものを体の中に運んでくれる、とてもすぐれたものです。

### 大豆の効果

- ◎つかれを回復する
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎筋肉などからだをつくる
- ◎骨そしょう症を予防する など

大豆そのままだと、「食べにくい…」と感じる人もいるかもしれませんが、大豆からつくられた食品をとるのも方法の一つです。例えば、とうふ・納豆・油あげなどがあります。バランスよく食事にもとり入れて、『体にも福はうち』を続けてくださいね。



## たいせつ 大切なコミュニケーション



## むあ はな 向き合って話そう

時間や場所にしばられず、相手とコミュニケーションをとることができるメールや SNS。みなさんの中でも、電子メディア機器を利用している人もいるのではないかと思います。電子メディア機器の利用は、便利な面と、そうではない面があります。イラストや写真をたくさん使って、文字をうって…自分の気持ちや伝えたいことを本当に正しく伝えられているでしょうか。また、それを見て相手がどう感じ、どんな表情をしているか、考えたことはありますか。

おもしろさや便利さにひかれて熱中するあまり、『人と向き合って話をする』という大切なコミュニケーションが不足していないでしょうか。身近な人とはとくに、しっかり顔を合わせて話をする時間をもってほしいと思います。



裏面に、コロナウイルス対策に関する、厚生労働省からの資料が載せてあるので、参考にしてください。