

保健だより

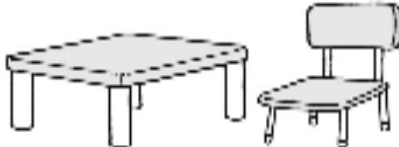

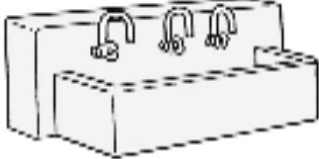

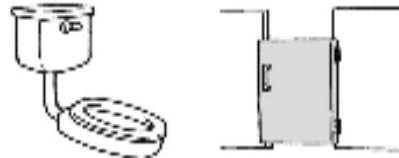

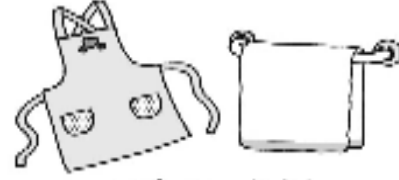



三木市立緑が丘中学校
2022. 2. 1 (火)

令和4年を迎え、1ヶ月が経ちました。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」という言葉があります。今のクラスで学校生活を過ごすのもあと少しです。1日1日を大切に過ごしましょう。

また、新型コロナウイルス感染症が大流行しています。手洗いや消毒、換気を心がけましょう。

寒いこの時期は嘔吐や下痢にも要注意

とっさの時に家で役立つ！ 感染症を広げない消毒方法を知ろう！

| 適応対象 | 通常 | 下痢・嘔吐発生時 |
|--|--|--|
|  床、机、椅子など | 水拭き清掃後、漂白剤、逆性石けんなどの消毒剤で拭きあげる。  | 0.02%の次亜塩素酸ナトリウム溶液で拭きあげる。10分後、水拭きする。※使用したトイレットペーパーやティッシュ、布で拭き取る。 |
|  手洗い場（蛇口栓、洗面台など） | 水拭き清掃後、漂白剤、逆性石けんなどの消毒剤で拭きあげる。  | 蛇口やシンクまわりは、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム溶液をペーパーに吹きつけて拭く。10分後、水拭きする。 |
|  トイレ（便座、ドアノブなど） | 水拭き清掃後、漂白剤、逆性石けんなどの消毒剤で拭きあげる。  | 0.02%の次亜塩素酸ナトリウム溶液で拭きあげる。10分後、水拭きする。 |
|  エプロン・タオル | 家庭用洗剤で洗濯し、よく乾燥させる。  | よく洗ってすすいだ後、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム溶液に10分間浸し、水洗い後に乾燥させる。 |
|  手指 | 流水と石けんで、しっかり手洗いする（30秒以上）。  | 流水と石けんでしっかり洗った後、逆性石けんなどで消毒する。（ふんばり紙は「ふんばり紙」を手袋を着用） |

※嘔吐物・便が付着した箇所は、次亜塩素酸ナトリウム濃度0.1%で消毒・処理しましょう。

どうして感染症対策をするの？

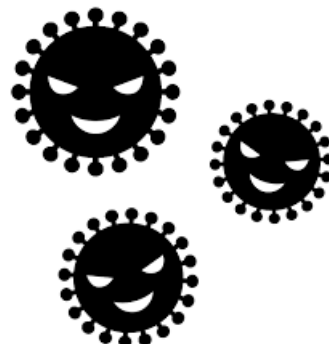
低い入院率でも、分母（感染者数）が増えれば医療負荷が高まり、新型コロナウイルス感染症以外の診療にも影響し始める



緊急時に受け入れまでの時間がかかる



救える命が救えなくなる可能性が出てくる



※いつ・誰が・どんな時に緊急時に遭遇するかはわかりません。いろいろな立場での考え方
 やたくさんの制限がある中での生活が続きますが、毎日コツコツと自分にできる感染症対策
 をしましょう。

ストレスとじょうずにつきあおう



| | | |
|---|--|---|
| <h3>こんなこと、ありませんか？</h3> <p>ストレスが原因で起こる症状は、さまざまです</p> <ul style="list-style-type: none"> イライラする。 いつもぼけている。 集中力が削げる。 ぐっすり寝れない。 食欲がない。 むやみに食べなくなる。 おなかが重たくなる。 楽しくない。 自分だけ取り残されている気がする。 悪化や戻るとしてより、1人の力では、 気持ちの持ち直しが難しい。 前向きになれない。 | <h3>思いあたることは？</h3> <p>いろいろな要素が重なってストレスになります</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>こころ</p> <p>怒り、悲しみ 不安、あがり 不満</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>環境</p> <p>量と、力と ゆとり、ゆとり</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>からだ</p> <p>疲労、痛み 発熱、めまい、吐き気</p> </div> </div> | <h3>どうすればいい？</h3> <p>ストレスを解消するための「3つのR」</p> <p>Rest (休息)</p> <p>からだを休め、ゆっくりできる時間を とらしましょう。 疲れを感じる時は休息が「1つ」です。</p> <p>Recreation (息抜き)</p> <p>「しなければならない」こと以外に、 楽しめるものを見つけましょう。 笑顔は早くても、気分転換の効果 があります。</p> <p>Relaxation (リラックス)</p> <p>からだや心の緊張をほぐしましょう。 腹式呼吸や軽いストレッチングが手 で、効果的です。</p> |
|---|--|---|

学校は集団生活をする場です。自分だけでなく、クラスみんなのことを考え
 た行動がとれるようにしましょう。

体調に不安がある時は、自宅で休養してください。