

ほけんだより 12月

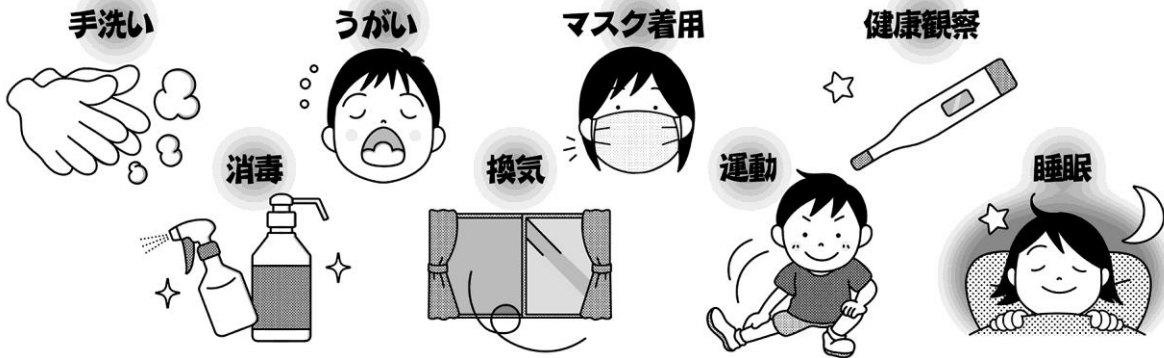
2021.12
敷島中学校
保健室

12月に入り益々寒さが厳しくなってきました。空気も乾燥してるのでコロナとインフルエンザが心配です。最近はお腹にくる風邪で下痢と吐き気がしてお休みする生徒が多いです。

もうすぐ冬休みですが、コロナへの備えとして、毎日の検温や咳エチケット、手洗いうがい、マスクの着用等、継続した取り組みが重要になりますので、引き続き家庭でも取り組みましょう。



コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



心配なオミクロン株についてはまだまだ詳細は分かりませんが、デルタ株よりは感染のスピードが速いといわれています。

発熱などの心配な症状があるときには、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろなところで、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！



12月の「健康チェック表」は1月7日(金)に提出してください。

