



令和4年12月
大阪市立新東淀中学校

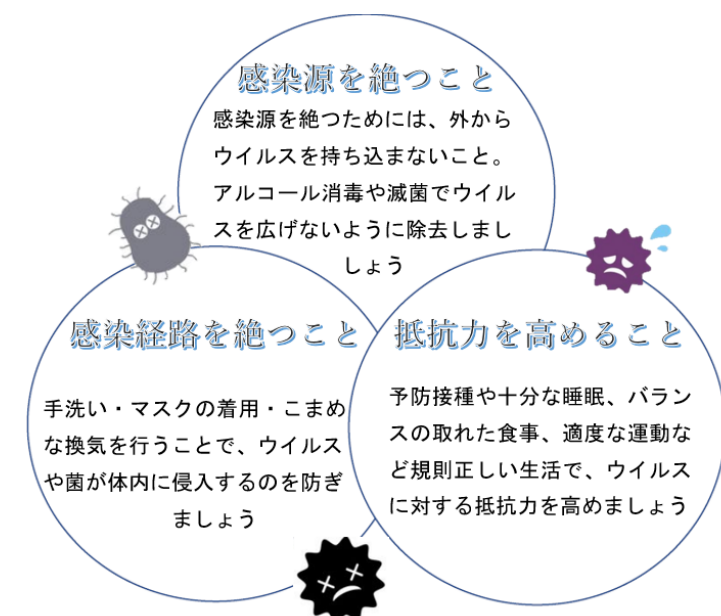
今年も残すところあと少しとなりました。期末テストも終わり、クリスマスにお正月と楽しいイベントが盛りだくさんの冬休みを待ち遠しく思っている人も多いのではないのでしょうか。

しかし、気温がぐっと下がり空気も乾燥するこの季節はインフルエンザやノロウイルスなどの様々な感染症が流行しやすくなります。新型コロナウイルス感染症にもまだまだ注意が必要です。引き続き感染症対策に気を付けて、残りわずかな2022年を元気いっぱい駆け抜けましょう！！



ウイルスや菌を撃退！

感染症対策 基本の三原則



ウイルスや菌は寒くて乾いたところが大好きです。そのため気温が低く空気が乾燥する冬場は、いつも以上に気を付けて感染症対策を行う必要があります。感染症を防ぐためには、

- ・感染源を絶つこと
- ・感染経路を絶つこと
- ・抵抗力を高めること

この3つのポイントを踏まえて取り組むことが効果的です。

3つのうち、どれか1つでも欠けてしまうと、体調を崩しやすくなるので気を付けましょう。



ウイルスはこんなところから侵入します



ウイルスは口や鼻のどと言った、さまざまな経路から私たちの体内に侵入します。この経路のことを「感染経路」といい、主に以下の3つが挙げられます

接触感染

ウイルスを含む唾液や体液、排泄物など、病原体が付着したものに触れることによっておこる感染。

ひまつ 飛沫感染

咳やくしゃみなどで飛び散った飛沫を吸い込むことによっておこる感染。

空気感染

空気中を漂う細かなウイルスの粒子を吸い込むことによっておこる感染。

夏場はシャワーで済ませることが多かったけど、寒くなってきて湯船につかる日が増えてきたという人も多いのではないのでしょうか。あたたかい湯船に入って体の芯から温まることで、じんわりと体がほぐれていき、疲れも回復しますよ♪
また、入浴後は血管が広がり、血液が体内を循環することで体がぽかぽかとして、リラックスした状態になるので、深い眠りにつきやすく質のいい睡眠をとることができます。
まだまだ寒い日が続きますが、疲れた時は湯船につかって。心と体の疲れをいやしてくださいね。

知 っ て お き た い

お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胸回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…

すごい！

冬休みは
治療の
チャンス



1学期におこなった健康診断の結果、病院で詳しい検査や治療が必要な人に、お知らせを出していました。

624名の人にお知らせを配りましたが、病院を受診した人は186名と3分の1以下です…。

そこで、まだ治療が終わっていない人へ再度、医療機関受診のお知らせを配ります。2学期末の懇談時に、担任の先生からお知らせを配られた人は、冬休み中に治療を済ませ、保健室まで受診結果報告書を提出してください。

☆医療機関を受診した後は、受診結果報告書の提出を忘れずに！！

2022年も、残すところあと1カ月です。皆さんにとって今年はどうな1年でしたか？

体育大会や文化発表会など、1，2学期は様々な学校行事が盛りだくさんでしたね。今年の疲れは今年中にいやし、新年に向けて新たなスタートを切れるよう、心と体を整えておいてください。



2023年も、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています