

5月のはけんだより



外出できないので、どうしても運動不足になります。
毎日、少しでもいいのだからだを動かす工夫をしましょう。
おやつの食べ過ぎにも注意しましょう。

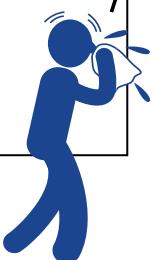
R2. 大阪市立文の里中学校 保健室

学校のホームページにも載っています。

コロナウイルスは、「かぜ」の原因となるウイルスです。つば、咳、くしゃみにのって人から人へ感染します。手に付いたウイルスが原因で、広がることもあります。コロナウイルスには、いくつかの種類があるのですが、昨年の12月に中国で見つかった新しいコロナウイルスによる感染が、日本でも広がっています。

この新しいコロナウイルスの特徴として、子どもがウイルスに感染しても重症化する割合は大人に比べるとかなり低く、何も起きない、またはちょっとした「かぜ」くらいで済むことがほとんどです。ただし、感染しやすさは、大人と変わらないこともわかつてきました。しかし、大人（特に高齢者）や病気を持っている人がこの新しいコロナウイルスにかかると、大変です。重い病気になり、命を落とすこともあります。

自分を、家族を、またみんなを守るためにこのウイルスを広げないことが大切です。



みんなができる新型コロナウイルス感染症対策

①手洗い

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

②普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

③適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の機能が低下します。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って乾燥しないようにします。

(適切な湿度は50%~60%)

■ほかの人につかないために

- ・咳エチケットを心がける（咳・くしゃみの症状がある時はマスクをする、口と鼻を覆う）
- ・人ととの距離が近い接触（およそ2m）は避ける
- ・多くの人々が集まるところには行かない

規則正しい生活をすること、大切です。
特に、睡眠を十分とるようにしましょう。

