

敦賀気比保健だより

令和2年3月号 保健室

保健委員会「新聞記事で保健だより」中日新聞新聞切り抜き作品コンクール中学校の部 佳作「介護革命」
中1 伊藤朱音さん 中2 橋本在さん 中3 渡邊琳さん (介護の問題点と改善への取り組みについての話題)



高校の部努力賞 1 - 2 上野正義さん 奥田美遥さん 「災害と化する猛暑」
高校の部努力賞 2 - 2 神原大輔さん 宮崎高熙さん 「学校問題高校生はこう思う」

新型コロナウイルス「COVID-19 (コービッド・ナインティーン)」について

予防は基本的にかぜやインフルエンザと同じです (手洗い) (うがい) & (歯みがき!?)

手洗い、うがい、そして、保健室がしつこくお勧めしている「歯みがき」も有効です。口の中の粘膜はウイルスや細菌の防御をしています。しかし、口の中が不衛生だと、一部の細菌が産み出す物質(プロテアーゼなど)が、粘膜の防御機能を破壊します。「歯みがき」は、むし歯と感染症の予防になるのです。

免疫力を高めることが、何より重要。(睡眠) (休養) (栄養) (リラックス) 規則正しい生活を。

感染症予防の大きな柱は2つ。1つ目は感染源を避けること、2つ目は病原菌が体内に侵入した場合の自身の防御です。現在、「COVID-19」による感染が広範囲となり、感染経路が特定できない段階に移行中。つまり、絶対に安全といえる場所はないと考えた方がいいということ。とすると、柱その1は期待できず、柱その2に頼るしかありません。人間の防御機能はとても巧妙にできています。ただし、体力や気力が低下すると、うまく機能することができません。夜更かしをしない、食事をしっかり取る等心がけて。

マスクの予防効果*実は??? しかし、症状がある時は、周りにうつさないために必要です。

咳エチケットもね! 「かからない、うつさない」はどの感染症でも重要です。

重要 「COVID-19」の感染拡大でいつもとはちょっと違う点と特に注意すること。

1. 微熱や軽い咳程度で受診してはいけません。普通のかぜだったのに受診したために病院で感染?

発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社を休んでください。発熱などの風邪の症状が現れたら、毎日、体温を測定して記録してください。(厚生労働省) → **え?では、受診するのは、どんなとき?**

○風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合○強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合には、最寄りの保健所(健康福祉センター)に問い合わせ指示に従う。(厚生労働省。詳細はHPを!)

***保健所に連絡するときは、担任の先生にも、必ず、連絡して下さい。**

2. 不安や恐怖心が招く差別やいじめをゆるさない。

今後、身近にも感染する人が出てくるかもしれません。また、ご家族が感染したり、ご家族が病院職員で、感染した人に接する勤務に従事されるかもしれません。そのような時にさらに傷つける言動は絶対にしてはいけません。思いやりをもって接しましょう。不安があれば、担任の先生や保健室に相談して下さい。