

# 保健便り

2021/12/24 駒苫高保健室



秋以降、減っていた新型コロナウイルス感染者数ですが、最近また増加傾向になってきています。感染予防はわかっている、やっている、という人が大半だとは思いますが、どうしても、これくらいなら、とか、きっと大丈夫、という気持ちになりやすくなっています。そんな気持ちは、行動に現れ、感染してしまった、ということになりかねません。

ウイルスは目に見えません。何かをさわったら、手についているかもしれない、人が集まっておしゃべりしていたら、ウイルスが飛んでいるかもしれない、と、想像力を働かせて、自分の体に入らないようにする行動をすること、それが予防対策です。

オミクロン株は感染力が強いと言われていますが、予防方法としては、基本を続ける事です。今までにやってきた三密を避ける、マスクをつける、手洗いをする、という基本を忘れずに続けましょう。

クリスマス、お正月と友人知人と集まることは楽しみに違いありません。けれど、そんな時こそ、注意が必要です。(換気せず、長時間、マスクせず談笑、飲食は、感染リスク大です)

## ウイルスの入り口は 目・鼻・口



- 手で顔やマスクをさわらない。
- 石けんでいねいに手を洗う。



冬休みも、予防対策をしっかりと実行しよう！

コロナだけでなく、  
・インフルエンザ  
・感染性胃腸 などにも感染しないように。

## 寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるケンがあるのです。なぜなら...

**理由 その1** 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいです。

**理由 その2** 夏よりものどが潤っていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足ののどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



## 冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが潤いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

のどや鼻の粘膜が乾燥していると、細菌やウイルスが体内に侵入しやすくなります。水分補給を忘れず、部屋の湿度もきにかけてみましょう。

## 日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

請求もれはありませんか？  
授業中・休み時間・部活動中・登下校中などに、ケガをして病院で治療を受けた時、災害給付金(医療費)を請求できる制度です。請求手続きの流れの基本を、お知らせします。

請求手続き(基本は①～③の順になります)

- ①領収書をもって、保健室へ。
- ②書類に必要事項を記入して、医療機関で記入してもらう用紙を受け取る。
- ③受け取った用紙に、医療機関で記入してもらい、保健室に提出する。

※手続きには時効(期限)があります。受診した後は、すみやかに手続きをしてください。

困っていることがある人は、保健室に問い合わせてください。

休み中も健康観察をしましょう。少なくとも1日1回は検温しましょう。

熱がある時はもちろん、体調がよくないときは、外出を控えて様子を見ましょう。

冬休み明けの登校時にも、注意してください。

感染を広げないために、一人ひとりの行動が肝心です。

※ラクメで配信されている「感染リスクが高まる4つの場面」や「対策編」もよく確認してください。