

石けんだより2月

北条高校保健室
令和3年2月

2月4日は「立春」です。暦の上では春になりました。しかし、まだまだ寒い日は続いており、愛媛県の新型コロナウイルスによる特別警戒期も継続しています。学校だけでなく、学校外での生活においても、引き続き感染予防に努めていきましょう。



新型コロナウイルスだけじゃない!

2月の保健目標
心身の健康生活を実践しよう
インフルエンザ等の
感染症予防に努めよう

感染症について知ろう

<そもそも、感染症ってなに?>

ウイルスや細菌などが体に入って増えることを「感染」と言います。感染によって引き起こされた病気（症状が起こった状態）を「感染症」と言います。



<ウイルスなどはどうやって体に入るの?>

ウイルスや細菌が体の中に入るルート（経路）は様々です。感染症には主に4つの感染経路があります。

| | | |
|----------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| 接触感染 | ウイルスなどがついたものを触った手で口や目、鼻などを触ることで感染する。 | インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など |
| 飛沫感染 <small>ひまつ</small> | せきやくしゃみなどで飛び散ったしぶき（飛沫）を吸い込むことで感染する。 | インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、風しんなど |
| 空気感染 | 空気中を漂う小さな粒（飛沫の水分が蒸発したもの）を吸い込むことで感染する。 | 麻疹、水ぼうそう、結核など |
| 経口感染 | ウイルスなどが付着した飲食物などを口にするすることで感染する。 | ノロウイルス感染症など |



<感染しないための方法は?>

感染経路を断つことが大切です。石けんでの手洗い、こまめな換気、マスクを正しく着けるなどが基本となります。新型コロナウイルス感染症予防でよく耳にする「3密の回避」も、様々な感染症の予防に有効です。

ついつい「3密」になっていませんか?



<免疫力を上げよう>

ウイルスや細菌に勝つための体の力を「免疫」と言います。免疫力を高めることはとても重要です。十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動など、規則正しい生活を送ることで免疫力がアップします。

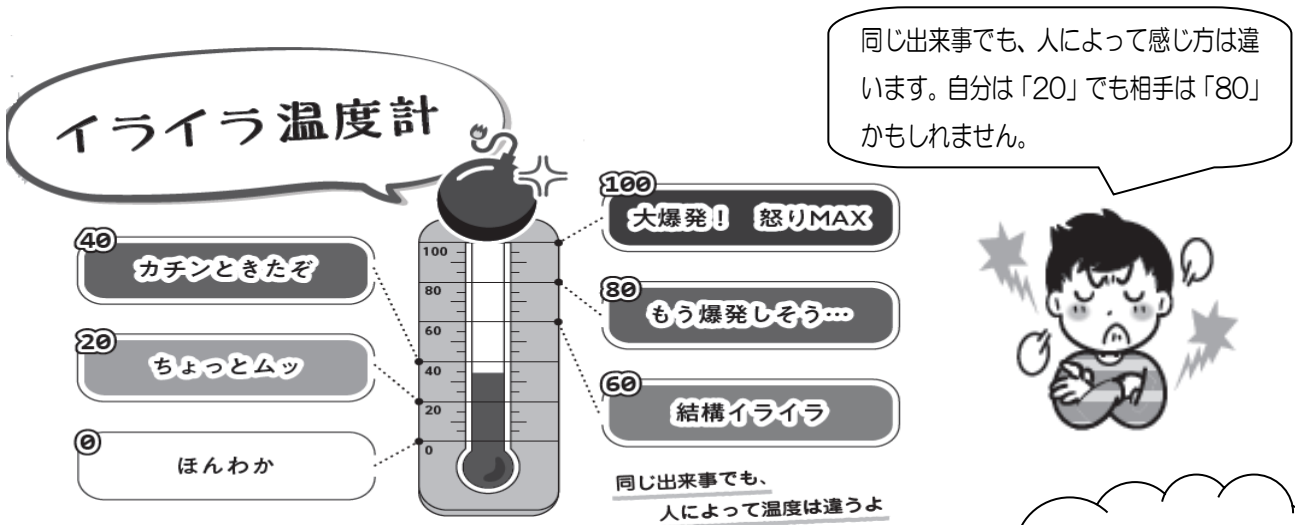
イライラ

と上手につき合おう

思い通りにいかなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツとしたり、「怒り」は誰の心にもあるものです。ただ、「怒り」や「イライラ」に振りまわされると、毎日が楽しくなくなり、疲れてしまいます。イライラと上手につき合うには、どうすればよいのでしょうか？

怒りを数字で表してみよう

怒りを温度のように数字で表すことで、冷静になれる場合があります。



自分なりのクールダウンの方法を見つけよう

○ その場を離れる

場所を変えて一人になるなど、落ち着く場所を見つけましょう。
「トイレに行ってくるね」など、周りに声を掛けておくといいですね。

○ ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸い、口からゆっくり息を吐き出すことで心身がリラックスします。イライラも一緒にはき出すつもりでやってみましょう。



○ 体をゆるめる

イライラすると身体に力が入り、緊張が高まってしまいます。肩や首を回したり、肩の上げ下げをしたりして緊張した体をゆるめましょう。

○ 数を数える

頭の中でゆっくり数を数えることで、冷静な気持ちを取り戻すことができます。また、怒りのピークは「6秒」と言われています。6秒やり過ごすことができれば、衝動的に行動することが少なくなります。

