

今年の干支はとら。「虎に翼」ということわざがあるそうです。強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。この時期は新型コロナウイルス以外の感染症もはやります。「虎に翼」のような元気な体をつくって健康に乗りきりましょう。



## 感染症予防 インフルエンザ かぜ 新型コロナウイルス感染症等



かぜやインフルエンザのウィルスに感染する経路はいくつかあります。感染している人のくしゃみや咳を吸い込むことで感染するのが飛沫感染。1～2メートル近くにいると吸いこみやすいので、マスクでブロックします。接触感染は感染している人の鼻水やつばがついた物に触れるとその手から感染します。こまめな手洗いで手に着いたウィルスを洗い流しましょう。空気感染は空気が低温で乾燥していると、ウィルスが長く生きて空気中に漂います。これを吸い込むのが空気感染です。換気で予防しましょう。

## 胃腸炎の予防

冬の胃腸炎をおこす代表的なウィルスがノロウィルスです。ノロウィルスは感染した人の便や嘔吐物に存在します。感染力が大変強く、10～100個くらいが体に入っただけでも吐き気・嘔吐、腹痛、下痢、発熱等の症状が出ます。感染経路は、ウィルスに汚染された食品を食べた場合（食中毒）。感染者の便や嘔吐物が飛び散り、その飛沫が口から入る飛沫感染。付着した物にふれた手からの接触感染。便や嘔吐物の掃除・消毒が不十分で空気中に漂うウィルスを吸い込む空気感染です。予防は手洗いが効果的です。トイレの水はふたを閉めて流すこと。スマートホンをトイレにもちこむのもやめましょう。



## 胃腸炎の予防



冬の空気はカラカラに乾いています。このため体の水分は知らないうちに呼気や皮フから失われていきます。夏は汗をかいたり、のどが渇いたりして気づきやすい水分不足ですが、冬は気づきにくいのです。水分不足になると空気に触れているのどや鼻の粘膜は特に乾きます。潤っていると細菌やウィルスをよせつけないのに、乾くと簡単に進入されてしまいます。冬もこまめに水分補給しましょう。冷たいものは胃腸を冷やすので温かいものにしましょう。冬の定番みかんは、水分もビタミンも豊富なのでお勧めします。

# 冬のケガ・事故に気をつけて

## 低温やけど



使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。

## 転倒



寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しましょう。

## 交通事故



日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。

低温やけどは気がつかないうちに 慌ててでかけることがないようにしましょう。重傷化していることがあります。

## 新型コロナウイルス感染予防について

### そのブルブル、なんのため?

#### 寒いとき



人は生きていくため、体の中心部の温度を一年中ほぼ一定に保っています。だからすごく寒いときには体温が下がりすぎないように、体中の筋肉を小刻みに震わせて熱を生み出しているのです。

#### 感染症にかかったとき

ブルブル震えてきたと思ったら熱がぐんぐん上がった。これは「体温を上げろ!」と脳が命令したから。ウイルスなどの病原体は熱に弱いため、筋肉の震えで体温を上げようとしています。



#### 怖いとき

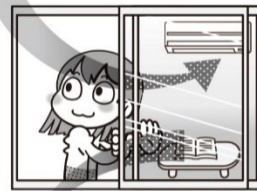


恐怖を感じるとブルブル震えるのも体温を上げるためだとも言われます。戦うにしても逃げるにしても、体温が少し上がると、筋肉の動きや神経の働きは活発になるそうです。

県内でもオミクロン株が流行しています。感染力は従来型よりも大変強いと言われていていますので、引き続き**マスク・手洗い**の励行をお願いします。**換気**も大変有効です。休憩時間ごとに教室の対角の窓を開けて換気しましょう。常時入り口を数cm開けておくこともお勧めします。



黙食の概念は仏教用語にもあり、もくじきと読みます。坐禅堂・風呂・トイレで余計な言葉を発してはいけないという規律があり、それが坐禅堂で行う食事にも当てはまるため、必然的に黙って食事=黙食となっているのです。食事での会話は飛沫感染の恐れがあります。黙食してください。



#### カウンセラー来校日

1月25日(火)

2月9日(水)・18日(金)

#### 健康相談日

1月27日(木)

希望者は各自申し込んでください。