



令和 2年 12月 2日
京都府立京都八幡高等学校
保 健 部

あっという間に秋が過ぎ12月になりました。今年は新型コロナウイルスが流行し、私たちの生活が大きく変化しましたね。活動が制限され悔しい思いをしたり、我慢したり、不安になったりさまざまな気持ちを抱えて1年間過ごしてきたと思います。そんな今年も残すところあと1ヶ月です。来年は安心して過ごせる年になるといいですね。

冬こそ感染症対策の徹底を！！

★寒いけれど換気をしよう

空気の通り道
をつくらう！

換気・通風のポイントは

空気が乾燥している冬はウイルスが活動しやすくなります。新型コロナだけでなくインフルエンザも流行する季節です。この時期は寒いのでどうしても窓や扉を閉め切りたくなりますが、できる限り防寒対策をして、換気をしましょう。



『2か所』を
『対角線』で

★手洗いの効果



手洗いの方法	残ったウイルスの数 (手洗いなしと比べた場合)
手洗いなし	約 1,000,000 個
流水で15秒手洗い	約 10,000 個(約 1%)
ハンドソープで 10~30 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	数百個(約 0.01%)
ハンドソープで 60 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	数十個(0.001%)

年度当初からしつこく手洗いについて呼びかけていますが、手洗いをした場合では手を洗わない場合と比べて手に残るウイルスの数が激減します。もちろん、アルコール手指消毒もウイルスには有効ですが、手についた汚れはアルコールでは落としきれません。ぜひ手洗いの習慣を続けてください。

マスクのときも鼻呼吸！

マスクを付けると息苦しくなって、口呼吸をしていませんか？口呼吸だと、ほこりやウイルスなどがいっぱい乾燥した冷たい空気がそのまま体の中に入ってしまう。しかし、鼻呼吸をすると、鼻毛などがフィルターの役割を果たしたり、空気を温めたり加湿してくれたりするので、体への負担が減ります。マスクのときも、鼻呼吸をするように気をつけてみましょう。



冬でも水分補給！

寒い冬でも水分補給が必要です。理由として、私たちの皮膚からは気づかぬ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、より蒸発しやすいです。また、夏よりものが乾いていると感じにくいので水分をとる機会がへってしまいがち。水分不足で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。

冬の水分の摂り方

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



家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を可能なかぎり分ける



できるだけ限られた人がお世話をする



できるだけ全員がマスクをつける



こまめに石けんで手洗いをする



部屋の換気をする



共用する部分(取っ手、ドアノブ等)を消毒する



体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する



ゴミ(鼻をかんだティッシュなど)は密閉して捨てる



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」



低温やけどに気をつけよう



低温やけどは、体温よりも少し暖かく感じる温度の発熱体に、皮膚の同じ部分が長時間接することで発生するやけどです。普通のやけどと違うところは、熱さや痛みを感じにくいので気づかいうちに皮膚の深部までやけどが進行してしまうことです。赤みや水ぶくれができていようなら病院で診てもらいましょう。



低温やけどをする可能性があるものは？

使い捨てカイロ、湯たんぽ、こたつ、ストーブ、電気カーペット、電気あんかなど

どれぐらいの時間でなるの？

44℃ ▶3~4時間
46℃ ▶30~60分
50℃ ▶2~3分

対策

- ◎直接皮膚につけない
- ◎同じところに当て続けない
- ◎上から強く押さえない
- ◎寝ている間は使わない



12/21 は冬至です

1年の中で夜がもっとも長くなる日を『冬至』といいます。冬至にはゆず湯に入り、カボチャをたべるとかぜをひかないという言い伝えがありますが、実際にゆずのビタミンCやカボチャのビタミンA・カロテンは風邪予防に効果があるといわれています。



12月のカウンセリング予定

北

[11~17時] 7(月)、21(月)

[10~13時] 1(火)、8(火)、15(火)、22(火)

南

[12~18時] 14(月)

