

# え が お

小美玉市立玉里中学校  
保健室だより  
令和2年12月1日

一年のしめくくりの月となりました。この一年は、世界的規模で、新型コロナウイルス感染症が流行し、緊急事態宣言や臨時休校・分散登校と初めて経験することが次々に起こりました。新型コロナウイルス感染症が一日でも早く治まるように、今、自分達にできる対策をしっかりやっていきましょう。

冬休みは、クリスマス、大みそか、お正月と行事がありますが、規則正しい生活を心がけ、スムーズな3学期を迎えることができるようにしましょう。



## 12月の保健目標：感染症を予防しよう (新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・ノロウイルス)

### 感染リスクが高まる「5つの場面」

新型コロナウイルス感染症対策分科会「分科会から政府への提言」

- ① 飲酒を伴う懇親会等
- ② 大人数や長時間におよぶ飲食
- ③ マスクなしでの会話
- ④ 狭い空間での共同生活
- ⑤ 居場所の切り替わり⇒

カラオケや友達の家に来ることは要注意。

休み時間の廊下やトイレは、気持ちが変わるむので要注意。体育の移動や部活動の休憩時・片付け時、給食時はマスクをしていなので特に注意しよう。



### 一口メモ

「みたらし団子」は「御手洗団子」と書きます。「手洗い」はもととも神社にお参りする人の手や口を清める場所の名前。京都のしもがもけいだいみたらし下鴨神社の境内にある「御手洗い池」は7月の土用の丑の日に足をつけると疫病がはられるとの言い伝えがあり、たくさんの方が来ます。その時、境内に串団子を売る店が出始め名物になって「御手洗団子」と呼ばれるようになりました。



手洗い後…ぬれた手は？

## OK/NGをおさらい



清潔なタオルやハンカチでふく

衣服でふく

水気を髪になじませる

手を振って水気をきる

髪の毛や衣服には雑菌がついています

## 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限り分ける



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(一般の方向向け)」

## 冬休み

こんなことに注意しよう

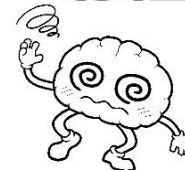
夜更かししすぎに注意



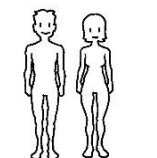
食べすぎに注意



## お酒が未成年者に与える影響



記憶力の低下など脳によく影響を与える



体の成長や性ホルモンによく影響を与える



急性アルコール中毒になりやすい



十代からの飲酒はアルコール依存症になりやすい

SNSでの出会い・書き込みに注意



スマホやゲームの使用時間も気をつけよう

## 12月21～23日は清掃強化週間

1年生のトイレそうじが上手です。おかげでトイレはとってもきれいです。1年のしめくくりとして、すみずみまできれいにしましょう。



すみずみまで力を入れて磨いています。



蛇口の回りもきれいです

整然としている用具入れ

