

保健だより

多治見西高校・附属中学校 2月号 (2/15)

1月に入ってから、新型コロナウイルスの感染が再拡大し、本校でもオンライン授業に切り替わるなど、急な変更が多くあったものの、皆様のご協力のおかげで、本校の感染は拡大もせず、先週からは通常授業を再開することができました。しかし、コロナウイルスは次から次へと変異し、その度に感染力を増してきています。2月に入ってから国内の感染者数は増えています。今後も、ウイルスに負けない身体づくりと感染防止対策、そしてコロナウイルスに関する正しい知識をもって、これまで以上にみんなで協力し、ウイルスと戦っていきましょう。少しでも体調が悪い場合は自宅待機、病院受診をお願いします。

まだまだ続く、新型コロナウイルス...

正しい知識をもって戦っていますか？



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみや

せきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手につくこと。口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中
3時間

ボール紙の表面
24時間

プラスチック・ステンレスの表面
48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅

させられる方法が

あります。
それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すぐ

2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに!



悪い菌に効く! 攻撃ランキング

滅菌

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

アイテム例

- 注射器
- ガーゼ
- ピンセット
- などの滅菌用具

強さレベル ★★★★★

No. 1

殺菌

菌をある程度退治することで

アイテム例

- 消毒液
- 薬用ハンドソープ
- などの殺菌剤

強さレベル ★★★★★

No. 2

除菌

菌などを取り除いて数を減らすことです

アイテム例

- ウェットシート
- ジェル
- スプレー
- などの除菌用品

強さレベル ★★★★★

No. 3

抗菌

菌が増えるのを抑えることです。(やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります)

アイテム例

- 便座
- タオル
- スリッパ
- 風呂用品
- などの抗菌グッズ

強さレベル ★★★★★

No. 4

花粉症 早めの対策が オススガです

症状が出る前に早めに治療を開始すると、
こんなことが期待できます。

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に
使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして
早めの対策を！

世界のどこかで
いつも暴れている
花粉

日本が主な発生地となっている「スギ花粉症」の飛散ピークは2～4月と言われていますが、主にヨーロッパで発生している「イネ花粉症」と、アメリカ全域で発生している「ブタクサ花粉症」を合わせた3つの花粉症は、「世界3大花粉症」と呼ばれています。この3つのピーク時期は2～10月。これにヒノキやヨモギ、シラカンバなども加えると、一年中世界のどこかが花粉でおおわれていることとなります。コロナが明けて、やっと海外旅行に！

…その前には、行き先の花粉情報を調べておいたほうがいいかもしれませんね。

切り替え スイッチ で 快適な睡眠を



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



適切な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- …など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を