


# 保健だより 冬休み号



## 元気に冬を過ごそう！

12月から冬休みにかけては、クリスマス・年末年始と、楽しい行事が盛りだくさんですね。また3年生は、これから自分の進路に向けて試験本番を迎える人もいるでしょう。感染拡大が心配される新型コロナウイルス感染症以外にも、風邪やインフルエンザなど感染症が流行する時期でもあります。体調を崩すとせっかくの休みも台無しです。自分で健康管理を心がけましょう。

### ☆感染症対策を心がけましょう☆

★新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ごう。	★こんな時どうすればいいの？
<p>連日、全国的に新型コロナウイルス感染症の感染者数が増加しており、一日あたりの新規感染者数も更新されていくなど、新型コロナウイルスの脅威が、いよいよ身近なものとなってきました。県をまたぐ外出の自粛や、人が集まるイベントの中止など、不便を感じたり、不安な毎日を送っている人も多いと思います。</p> <p>新型コロナウイルスについては、まだ分かっていない部分もありますが、感染予防対策として有効だと分かっていることもあります。今は、それらを上手に生活に取り入れて、蔓延させないことが大切ではないでしょうか。</p> <p><b>■どんなことが有効なの？</b></p> <p>①基本的な感染症対策を行うこと ○健康管理（毎朝の検温結果を健康観察表に記録しよう。） ○こまめな手洗い，アルコールによる手指消毒 ○マスク着用や咳エチケットなど ○ウイルスに負けない体づくり（睡眠・栄養・運動など） *これらが徹底できているからか、今年度のインフルエンザ等の感染症の発生が少なくなっているようです。</p> <p>②いわゆる「3密」を避けること（クラスター発生を防ぐ） <b>【3密】</b>換気が悪い「密閉」空間 多数が集まる「密集」場所 間近で会話や発声をする 「密接」場面</p> 	<p>■以下のことがあった場合には、学校へ連絡してください。</p> <p>①新型コロナウイルスに感染した場合 ②PCR検査を受ける（受けた場合） ③濃厚接触者に特定された場合 ④同居する家族が感染した場合</p> <p>*年末年始の学校閉庁日（12/29～1/3）は、電話による緊急対応ができませんので、学校代表メールに連絡してください。</p> <p>〈注意〉 「学年」「クラス」「生徒番号」がわかる5桁番号のみを記載。（個人の特定につながるような内容は記載しない。）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>学校代表メール naruto_hs@mt.tokushima-ec.ed.jp</p> </div> <p>■新型コロナウイルス感染症が疑われる症状が見られる場合 身近なかかりつけ医に電話相談の上、受診や検査の指示を受けてください。</p> <p>*かかりつけ医がない場合 「受診・相談センター」へ電話にて相談すると、受診可能な「診療・検査協力医療機関」が案内されます。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>「受診・相談センター」 電話番号 0570-200-218（24時間体制）</p> </div>

### ☆飲酒・喫煙のデメリット☆

#### ①タバコの悪影響

〈有害物質として有名なもの〉

- ニコチン（依存性が強い）
- タール（数十種類の発がん物質を含む）
- 一酸化炭素（血液中の酸素の流れを悪くする）

〈こんなにある！タバコの害〉

- 体の様々な部分での発ガン
- 多くの臓器（循環器系・呼吸器系・中枢神経・感覚器系）での病気の発症
- ニコチン依存による禁煙の困難
- 肌や顔の老化  
（目尻や口のまわりに深いしわができる肌がかすむ、唇が乾燥する、白髪、歯や歯茎の変色、口臭）



#### ②アルコールが未成年に及ぼす悪影響

〈身体的影響〉

- 脳の発達を妨害する
- 二次性徴を遅らせる
- 急性アルコール中毒
- 内臓の病気を引き起こす

未成年者喫煙禁止法や未成年者飲酒禁止法など、子どもがタバコを吸ったりお酒を飲んだりすることは禁止されています。

〈精神的影響〉

- 学習意欲の低下
- 性格が変わる

〈社会的影響〉

- やる気をなくす
- 人を傷つける原因になる



### ☆健康コラム集☆

#### 暖かくすごそう 冬の服装

★ポイント★  
厚手を1枚ではなく、薄手のものを重ね着しよう

★ポイント★  
首や袖口が開いていると体の熱が逃げにくい（手袋・マフラーでもよい）

●アウターウェア  
防寒・防風性のあるもの

●中間着  
ウールや綿のシャツ、セーターやカーディガンなど

★ポイント★  
服と服のあいだに空気の層をつくる

●インナーウェア  
吸湿・速乾性のものがよい

着ぶくれはけがのもと注意しよう

部屋に入ったら、上着や帽子、手袋などは脱ごう

#### 暖かくて気持ちいい～のにやけど？

ちょうどよい温度のものでも、長い時間、からだにぴったりくっつけていると、皮膚の奥のほうに傷つけてしまいます。これが「低温やけど」です。



クリスマスや年末年始など、イベントの多い時季です。楽しいときこそ自分の生活をふり返り、健康に気をつけて過ごしましょう。

\* 未成年者喫煙禁止法や未成年者飲酒禁止法など、子どもがタバコを吸ったりお酒を飲んだりすることは禁止されています。クリスマスや年末年始など、イベントの多い時季になりますが、誘惑に負けないようにしましょう。