



すこやかスクール



岡崎市立福岡 小学校保健室

新年あけましておめでとうございます。新年早々、新型コロナウイルスのオミクロン株への感染が拡大し、新規感染者が増えてきています。みんなの命と健康を守るために、もう一度基本に立ち返って感染予防にしっかり取り組みましょう。また、寒い冬は、体を温かくすることも感染予防につながります。体が冷える生活をしていないか、見直してみましょう。



今月のすこやかめあて

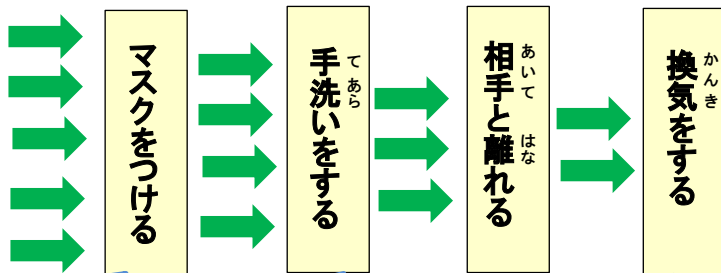
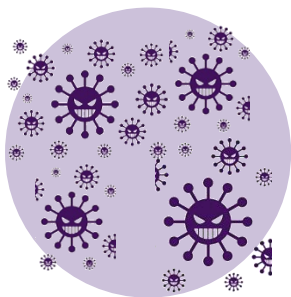


感染対策の基本にしっかり取り組もう！

1 新型コロナウイルスの基本的な感染予防

作戦の合言葉は「

両手を広げても届かないくらい人と離れて、**ごしごし**正しい手洗いをして、**マスク**を鼻まで**ぴったり**つけ、**窓**を開けましょう！！いろいろな作戦に取り組むことで、感染する可能性を下げることができます。自分を守るため、周りの人を守るためにがんばろう！！



マスクの飛沫を遮断する効果は、「不織布」「布製」「ウレタン」の順に高いことが分かっています。せきやくしゃみが出る時や病院など感染リスクが高い場所へ出かける時は、不織布マスクを使用するように心がけましょう。

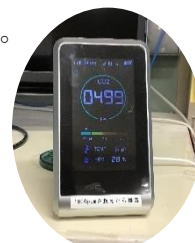


寒い時期は、水が冷たく手洗いが不十分になりがちです。学校では、各教室と昇降口にアルコール手指消毒を置いています。手洗いと合わせて使い、手を清潔に保ちましょう。



アルコール消毒は、洗い残しの多い指先に念入りにつかいます。

学校では、教室の対角線の窓または扉を20cm開けて、常時換気をしています。また、二酸化炭素濃度測定器で二酸化炭素濃度が一般より厳しい基準として1000ppmを超えないように気を付けています。



2 体を温めて、免疫力を高めよう

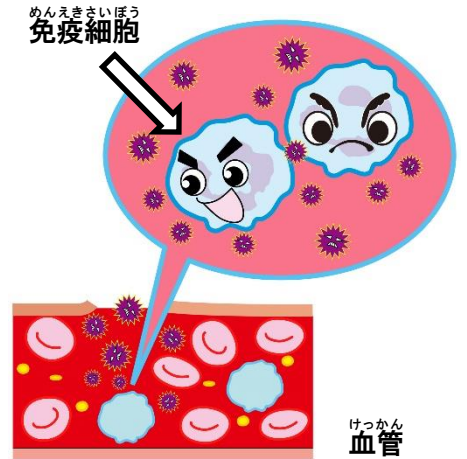
あなたの平熱は °C です。

医学的には、次のように定められています。

発熱: 37.5°C以上 高熱: 38.0°C以上

体温が高くなると、血液の流れがよくなります。血液中には、病気の原因となる細菌やウイルスなどから体を守る働きを持つ、免疫細胞が含まれています。この免疫細胞は、36.5°Cほどで正常に働きます。そして、体温が1°C下がると、免疫力は約30%も低くなるのが分かっています。反対に、体温が1°C上がると、免疫力は最大で5~6倍になります。

つまり、体を温かくして体温を上げることは、免疫力を高めることになり、病気を防ぐためにもとても大切なことです。



下の図を見て、体を温かくするポイントができていないか振り返ってみましょう。1~3年生は、①~③の中から、体を温めるために心がけることを1つ選んで、「すこやかカード」に番号を書きましょう。1か月間、そのめあてを意識して過ごしましょう。

① 温かい服装をする。

- 首元が温かい服を着る。
- 足首まであるくつをはく。

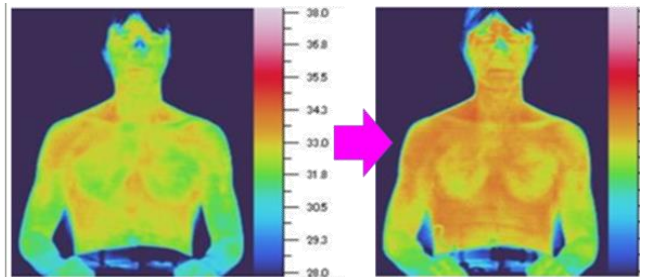


- 肌着の裾をしまう。
- ひざかけを使う。



② 朝・昼・晩の3食、食事をする。

食事をとると、お腹が働き始め、体温が上がります。特に、体温の低い朝は、しっかりごはんを食べることが大切です。



朝食を食べる前と後の体温の変化

③ 適度に体を動かす。

筋肉が作り出す熱量(温かさ)は、体の中で最大です。筋肉がおとろえると体の冷えにつながります。スポーツだけでなく、外遊び、徒歩や自転車で出かけるなど、日ごろから体を動かす機会をつくるのが大切です。



体が温まる食べ物を食べるのもおすすめ

＜体を温める食べ物を見極める4つのポイント＞

- ① 冬が旬
- ② 土の中で育つ
- ③ 水分が少ない
- ④ 発酵食品

＜例＞



