

ほけんだより

2020年 2月号
城星学園中学・高等学校 保健室
田中

2月4日の立春が過ぎ、
暦の上では春が始まっています。とはいえ、
まだまだ寒さの厳しい日もありますね。昨年と
比べると、インフルエンザにかかっている人は少ないで
すが、感染が拡大している新型コロナウイルスが心配で
すね。感染を防ぐためにも免疫力を高めることが大切
です。「栄養バランスのとれた食事をする」
「睡眠をしっかり取る」「適度に運動をする」
といったことを心がけ、ウイルスに
負けない体づくりをしましょう！



寒い朝…

すっきり目覚めるヒント

朝、寒くてなかなか布団から出られないという人は
試してみましょう！

①布団の中で…

あおむけのまま、両手
を大きく伸ばします。固
まった筋肉がほぐれて、
体が温まってきます。

②体を起こして…

耳を上下左右に優し
くひっぱります。たくさ
んのツボがある耳を刺
激すると、血流がよくな
ります。

「新型コロナウイルス」Q&A

どんなウイルス？

コロナウイルスは、ヒトや動物のあいだで感染症を引き起こす病原体で、これまで6種類が知られていました。そのうち4種類は、咳やのどの痛みなどの上気道症状しか引き起こさないウイルスで、私たちが「風邪」と呼んでいる病気の10～15%程度はコロナウイルスによるものでした。あとの2種類は、深刻な呼吸器の病気を引き起こすことがあるウイルスで、世界的に流行した重症急性呼吸器症候群（SARS）と中東呼吸器症候群（MERS）です。現在、流行している新型コロナウイルスによる肺炎とは、これまで知られていなかった新しいウイルスによる感染症です。

症状は？

主な症状は発熱や咳で、一部に呼吸困難を訴える人もいます。

どうやって感染するの？

感染源は何かの野生動物ではないかと推測されています。武漢市内の海鮮市場に出入りしていた人に感染者が集中していたことから、そこで処理された動物由来の飛沫を吸入したり、体液に接触したことが原因かもしれません。ヒトからヒトへの感染については、**感染している人の咳から生じる「しぶき」**の吸入や、**ウイルスが含まれるせき・たんやだ液などに触れた手で口や鼻、目を触ったこと**で感染が起きているものと考えられます。

予防法は？

日頃から**手洗いを心がけることが必要**です。また、発熱や咳などの症状がある人が、**咳エチケット**を心がけ、できるだけ外出を控えて、周囲にうつさないよう行動することが大切です。

ウイルス はこんなところに…

ドアノブ、電気のスイッチ、階段の手すり
スマホの画面、パソコンのキーボード etc

だから…手洗い！

手についたウイルスが体内に入ってしまうように
ご飯の前や外から帰ったときは手洗いを。



なんとなく具合が悪い、でも薬をのむほどでもない…
ところが疲れているのかも。そんなときは、
自分でできるセルフケアがおすすめです。

自分に合う方法を選んでやってみましょう！



体を動かす



誰かに話す



今の気持ちを書きだす



音楽を聴く