



ほけんだより 11月

令和 2年 11月
城ノ内中等教育学校
城ノ内高等学校

『新型コロナ』と『インフルエンザ』の同時流行に備えよう！

首都圏を中心に、全国で毎日新型コロナウイルス感染者が確認されており、いつ第3波が来てもおかしくない均衡した状況が続いています。県内でも大学でクラスターが発生する等、若者の感染者数の増加が見られ、今後も油断することなく、感染症対策に努める必要があります。

また、これからの時期は、インフルエンザや感染性胃腸炎等その他の感染症が流行する時期に入るため、新型コロナ対策と合わせて、インフルエンザ等の感染を防ぐためにも、健康管理に細心の注意を払いながら生活するよう心がけましょう。



同時流行?! インフルエンザにも要注意!



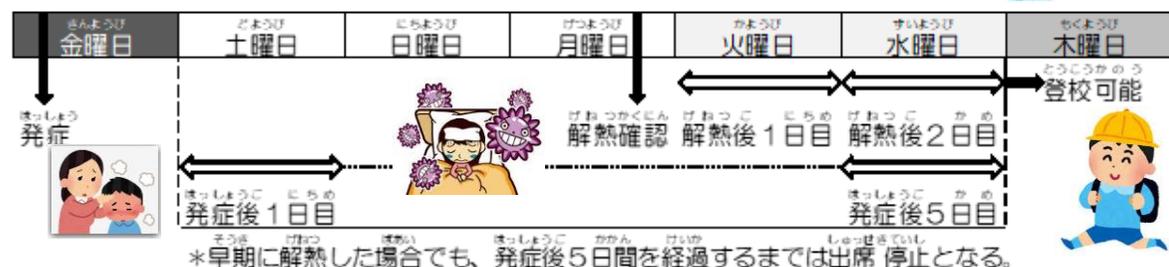
今年の6~9月、南半球ではインフルエンザの流行が見られませんでした。日本でも例年、10月にはインフルエンザの流行が始まりますが、まだ流行が確認されていません。これは、入国制限がされていたことや、インフルエンザもコロナも同じ“飛沫・接触感染”のため、予防方法が同様であることから、コロナ対策を講じていることでインフルエンザの流行も抑制されていることが考えられます。また、ウイルス同士の干渉作用によるという説もあります。しかし今後、入国制限が緩和され、海外からウイルスが持ち込まれる危険性が高まるため、油断は禁物です。

受験生は特に、インフルエンザの予防接種を受ける等の対策を講じておきましょう。

★インフルエンザの出席停止期間について★

インフルエンザにかかったときの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。発症とは発熱を目安とし、日数を数える場合は、発症した当日と解熱した当日を「0日目」とし、次の日を「1日目」とします。

※インフルエンザにかかった場合は、必ず学校に知らせてください。



～コロナと暮らす + インフルも予防～



感染予防法を再確認しよう!

<input type="checkbox"/> 毎日の検温と健康観察	<input type="checkbox"/> 密閉回避=換気 ※対角線の窓の開放
<input type="checkbox"/> マスクの着用	<input type="checkbox"/> 密接回避(接触・対面・近距離を回避)
<input type="checkbox"/> 咳エチケット	<input type="checkbox"/> 密集回避
<input type="checkbox"/> 手洗い・手指消毒(帰宅時・共用物触れた後・食事前)	<input type="checkbox"/> バランスの良い食事・十分な睡眠 適度な運動



あなたも“睡眠を削って勉強”していませんか?

受験の世界に『四当五落』という言葉があります。これは、“4時間しか眠らず勉強をした人は合格できるが、5時間眠った人は落第してしまう”という意味の言葉です。睡眠時間を削って勉強に励む人は、この城ノ内でもたくさんいますが、これは精神論にすぎません。特に日本人は「寝る間も惜しんで勉強し、働くことを美德」とする考えが今もなお存在します。

しかし睡眠不足は、心と身体の健康に多大な悪影響があるだけでなく、受験の要である「記憶力」や「思考力」も低下させることが、最近の脳科学の研究で明らかになっています。睡眠は記憶を整理し定着する働きがあります。“人生の1/3を占める睡眠”を上手く活用し効率的に学習を進められるよう、自らの生活を見直してみてください。

【参考文献:「寝る前30分」を変えなさい】



かかりつけ歯医者をもちましょう



むし歯や歯周病の治療だけじゃない! 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。

笑顔に自信



パフォーマンス向上



相談がーん
11月8日は
歯医者さんに

おいしく食べる



感染症予防

