

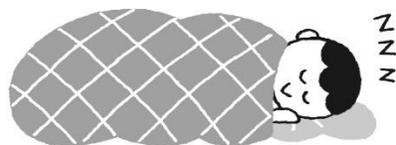
# 5月 ほけんだより

令和2年5月11日(月) 埼玉平成中学・高等学校 保健室

新型コロナウイルス感染拡大防止による休校で、長い休みが続きました。みなさんはどのように過ごしていましたか？家族との時間を楽しんだり、普段できない場所の掃除をしたり、学校からの課題に一生懸命取り組んだことと思います。さて、長い休みで、生活リズムが崩れてしまった人も多いのではないのでしょうか？早寝、早起き、朝ごはんの習慣をもう一度整えていきましょう。

## 毎日の積み重ねが大事…生活リズム

◎十分な休養(睡眠)



◎栄養バランスのよい食事



◎適度な運動



◎定期的な排便



## 新型コロナウイルスについて

濃厚接触者の定義が変更されました。

「発症の2日前から必要な感染予防策なく、1メートル以内で15分以上接触した人」などと改めました。これは、症状が出る前から、人にウイルスをうつしてしまうリスクがあることが分かったということです。理由があり、外出をする時は、1人ひとりが必ずマスクを着用して感染予防をしましょう。

濃厚接触者に特定されるとどうなるの？

保健所の調査により、濃厚接触者と特定されれば、感染拡大を防ぐために14日間の健康観察と自宅待機を要請されます。

発熱やせきなどの症状が出ればPCR検査を実施するが、地域によっては症状が無くても検査をする場合がある。

学校が再開するときには

- ・教職員も毎日の検温、こまめな消毒、マスク着用を行います。
  - ・5月も引き続き、毎日の健康観察の記入をよろしくお願いいたします。
  - ・各クラスにアルコール消毒を設置します。
- 消毒をする以外には使わないでください。ルールを守りましょう。
- ・教室など、ドア/フ等の消毒を1日1回以上行います。また、休み時間ごとに換気を行うようにします。
  - ・生徒の皆さん、保護者の方々、たくさんの不安やストレスを感じているかと思います。
- この危機を乗り越えるためにも引き続きご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



5月31日は 世界禁煙デー

タバコの煙は3種類

喫煙者が直接吸い込む「主流煙」、喫煙者が吸って吐き出した「呼出煙」、火がついたタバコの先から立ち上る「副流煙」があります。

タバコの3大有害物質

「ニコチン」には強い依存性があり、「タール」には発がん物質が多く含まれ、「一酸化炭素」は体を酸素欠乏状態にします。

3次喫煙

タバコを消した後も喫煙者の髪や服、ソファやカーテンなどに残留する化学物質を吸入することです。「残留受動喫煙」とも呼ばれています。

たばこが全身に与える健康被害について、この機会にぜひ、ご家族で話し合ってみましょう。

たばこは吸っている人だけでなく、そのまわりにいる人の体にも害が及びます。

まわりってどれくらい??とと思っている人もいるのではないのでしょうか?

たばこの煙はなんと、、無風の状態で約7m広がると言われています。2016年8月には国立がん研究センターより、受動喫煙による日本人の肺がんリスクは約1.3倍になることが発表されるなど、受動喫煙のリスクは科学的にも証明されています。

今年から、多くの屋内施設では原則禁煙にもなりました。

これから皆さんは、たばこの正しい知識を身に着け、周りの人に発信していけるといいですね。