# 保健便り1月

**垂水中央中学校**

2022年がスタートしました。3学期は学年最後の締めくくりの学期、特に3年生にとっては卒業後の進路に向けた大事な時期で中学生最後の学期となります。肌着や防寒着等の衣服を工夫した寒さ対策で体の保温をし，栄養バランスのとれた3食の食事，十分な睡眠・休養，適度な運動等で体の抵抗力をつけ体調管理に気をつけながら元気に過ごしましょう。

## 爆発的感染拡大警報発令中！！

1月に入ってから、県内においてもオミクロン株の感染者が確認され、日々感染者が増え続けています。1／19には警戒基準が「レベル2」に引き上げられ、県内全域に爆発的感染拡大警報が発令されました。

オミクロン株は感染力が強く、各地域で海外渡航歴がなく感染経路不明である感染者も確認されています。自分自身はもちろん、周りの大事な友人、家族、地域の方々を守るためにも、基本的な感染対策の**石けんによる手洗い・手指の消毒・正しいマスクの着用・こまめな換気・3密の回避等、一人ひとりができることを今一度徹底して行いましょう！**

## 脇で体温を測るのは、なぜ？

私たちの体温は皮膚に近いところほど低く、周囲の気温に影響を受けます。反対に、体の中心に近づくほど体温は高くて安定しています。これは、脳や心臓などの大切な臓器を守るため。

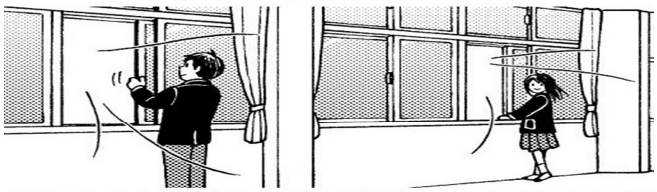
私たちが体調をくずしたときなどに知りたいのはこの中心に近いところの温度です。でも実際に体温計を入れて測ることはできません。

そこで、体の中心部に比較的近い、脇・耳・口・直腸（肛門の入り口）の温度を測っているのです。

ちなみに日本では体温を脇で測ることが多いですが、海外には口や直腸で測るところもあります。直腸に入れる国では、自分専用の体温計を持っているそうですよ。

## 手洗いはココに注意！

## 寒くても 換気をしよう



密閉された部屋に人が集まると、感染症などが広まる危険性があります。窓やドアを定期的に開け、外の空気を取り入れて換気しましょう。

保護者の皆様へ

いつもご協力いただきありがとうございます。新年も気の抜けないスタートとなりました。オミクロン株は風邪に似た軽い症状の場合も多いようですが、感染力が高いといわれています。学校における集団感染を防ぐためにも、登校前の検温・体調チェックを必ず行い、発熱の有無に関わらず喉の痛み・鼻水・頭痛・倦怠感・咳などの風邪に似た症状がみられるなど少しでも体調に異変が見られる場合には、かかりつけ医に相談するなど引き続き感染症予防対策へのご協力をよろしくお願いします。その他、本年度健康診断結果において治療がまだお済みでない場合は早めの受診をお願いします。なお歯科治療が終了された場合は、「検診結果のお知らせ」（通知文書）の下部を歯科医院で記入いただき、保健室へ提出くださるようお願いします。今学期もどうぞよろしくお願いします。