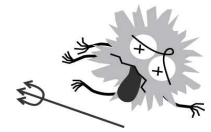




大雪でスタートした1月があっという間に過ぎました。ニュースでは、毎日、新型コロナウイルス感染症の感染者数や重傷者数、死亡者数が報道され、重症化しやすい変異ウイルスに感染した人がいるという不安な情報も伝えられています。しかし、一方で、ワクチン接種の準備が進められているという報道もあり、1年近く続いている流行が早く治まってほしいと願うばかりです。

これから季節は春に向かいますが、風邪の流行シーズンは続きます。引き続き、健康管理に努めましょう。

新型コロナウイルスにも弱点がある！



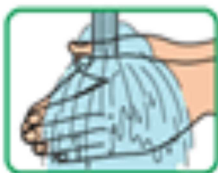
新型コロナウイルスは、重症化して死に至ることがあり、「怖い未知のウイルス」という印象があります。しかし、新型コロナウイルスにも弱点があり、その弱点をつくことが予防対策になります。

◆流水やアルコールに弱い

手についたウイルスは、石けんを使って洗い流したりアルコールで消毒することでいなくなってしまう。流水では20以上数えているうちにウイルスは洗い流されます。正しい手洗いや手指消毒の手順を覚えて、洗い残しがないようにしましょう。

手洗い手順 (泡石けん液)

SARAYA



①水でぬらす



②泡を手にとる



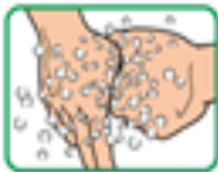
③手のひら



④手の甲



⑤指の間



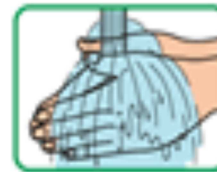
⑥親指



⑦指先



⑧手首



⑨水で流す



⑩しっかりふく

*** アルコール消毒の手順は、②～⑧と同じです。**

<SARAYAホームページより>

◆人の体に侵入しても最後は免疫細胞で無力化される

新型コロナウイルスは、元気な人の免疫（抵抗力）には勝てません。ウイルスに感染したら体の中では様々な生体反応（症状）は起きますが、人間の免疫はウイルスをすぐに認識し、やがて殺傷し、中和し、排除します。

免疫は、免疫細胞がその役割を担っていますが、免疫細胞は、私たちの体から作られており、体の一部でもあります。病気を抱えていたり、体調を崩すような生活習慣だったりすると免疫細胞も十分に役割が果たせません。十分な睡眠と栄養をとって不健康な生活にならないように注意しましょう。



ウイルスは人間の中でしか生きられませんが、そのままずっと一人の人の中にと免疫によって無力化されて死んでしまいます。だから、次々と別の人にうつらない

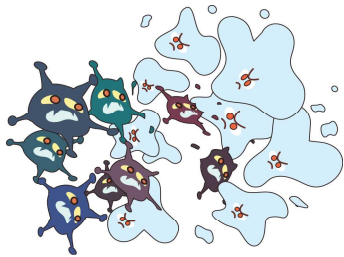


と生きていけません。人にうつさなければウイルスは、やがていなくなってしまうので、人にうつさないこと、すなわち、①手洗いをする、②マスクをする、③3密を避けることが最善で最適な予防法なのです。

参考・引用：國松淳和先生「コロナよ、おまえはすごくない」

感染予防に歯みがきをプラス！

感染予防対策として、手洗い・マスクはよく言われますが「歯みがき」もお勧めです。歯みがきをして口の中を清潔に保って口の中の細菌を減らすことで、インフルエンザの発症率が10分の1になったという報告

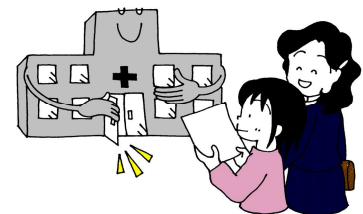


があります。新型コロナウイルスもインフルエンザウイルスと同じ風邪ウイルスの仲間なので、同じように予防効果があります。特に、寝る前の歯みがきを丁寧に行うことが効果的です。



治療や受診は終わっていますか？

健康診断やその他の検診・検査で、受診カードをもらった人や詳しい検査が必要と判定された人、定期的に主治医の診察が必要な人は、早めに受診しましょう。特に3年生は、**来年度から「子ども医療費助成制度」の対象外**になります。この機会に受診を終わめましょう。



今年度中に受診を終えよう！