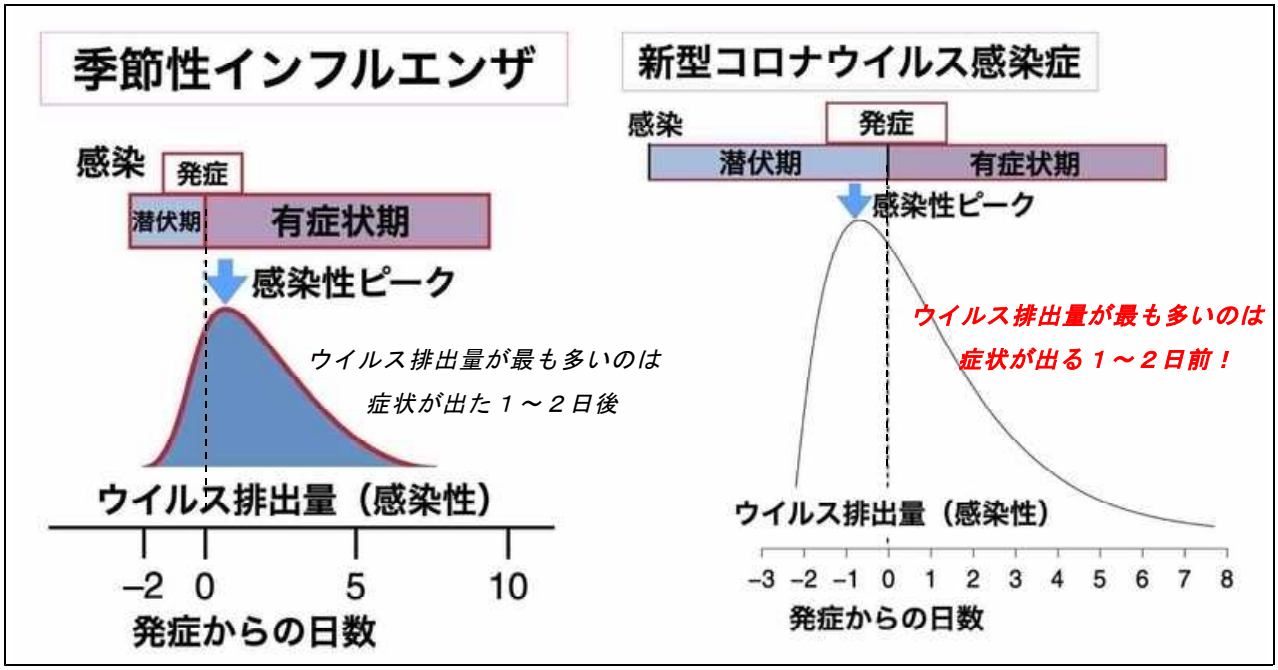
保健だより

令和３年５月６日
No. ２
高岡市立志貴野中学校

新年度が始まり、１か月が過ぎました。５月は季節の変わり目で、ちょうど４月の緊張や疲れが蓄積してくる時期でもあるため、体調をくずしやすいです。体調が悪い場合は、無理をせずに早めに休養しましょう。

新型コロナウイルスの変異株の感染が全国に拡大し、都市部には緊急事態宣言が出されています。富山県でも先月１４日から感染拡大警報「富山アラート」が発出され、２３日には「ステージ２」に引き上げられました。しかし、私たちにできることは、これまでどおりの予防対策を根気よく続けることのみです。今後も気を抜かずに続けましょう。

症状がなくても「マスク」や「手洗い・消毒」が必要な理由



＜忽那賢志（感染症専門医）　最新エビデンスより＞

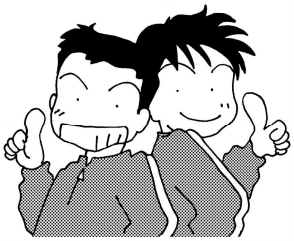
＊斜め文字は加筆

インフルエンザと新型コロナウイルスの感染性を表した図を見比べてください。点線が症状が出た日（発症０日）で、曲線の山は感染性の強さを表しています。インフルエンザはウイルス排出量が最も多いのは「症状が出た１～２日後」であるのに対し、**新型コロナウイルス感染症**は**「症状が出る１～２日前」が最も多くウイルスを排出**します。新型コロナウイルス感染症に感染したことが判明した時には、すでに周りの人に感染させている危険が高いということです。だから、**症状が出ていなくてもマスクや手洗い・消毒をして、お互いが人にうつさない配慮が必要**なのです。

新型コロナウイルスは、症状が出る前が最もウイルス排出量が多い！

あなたはどれかな？

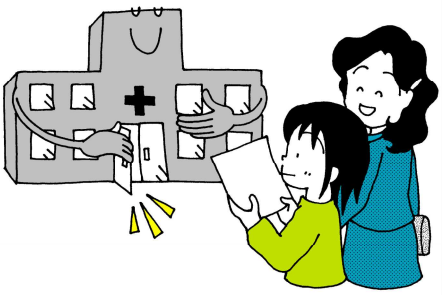
健康度をチェックしてみよう！



スタート

- 朝はすっきりと起きられる？
  - いいえ → 何となく元気が出ない日がある？
  - はい → 毎日３度の食事をおいしく食べている？
- 何となく元気が出ない日がある？
  - はい → 朝ねぼうで遅刻したり朝食を抜くことがある？
  - いいえ → 姿勢が悪いとよく言われる？
- 朝ねぼうで遅刻したり朝食を抜くことがある？
  - はい → ジュースを毎日飲んでいる？
  - いいえ → お菓子を食べて食事を抜くことがある？
- 毎日３度の食事をおいしく食べている？
  - はい → 午前中頭がボーっとして授業中に眠くなる？
  - いいえ → 姿勢が悪いとよく言われる？
- 姿勢が悪いとよく言われる？
  - はい → ジュースを毎日飲んでいる？
  - いいえ → 帰るとすぐにゴロゴロしながら物を食べる？
- ジュースを毎日飲んでいる？
  - はい → すぐに疲れて食欲がない日がある？
  - いいえ → お菓子を食べて食事を抜くことがある？
- お菓子を食べて食事を抜くことがある？
  - はい → お菓子が好きであまりごはんを食べない？
  - いいえ → すぐに疲れて食欲がない日がある？
- 午前中頭がボーっとして授業中に眠くなる？
  - はい → 帰るとすぐにゴロゴロしながら物を食べる？
  - いいえ → 毎日楽しく学習や運動ができている？
- 帰るとすぐにゴロゴロしながら物を食べる？
  - はい → すぐに疲れて食欲がない日がある？
  - いいえ → 毎日、運動したりよく体を動かしている？
- すぐに疲れて食欲がない日がある？
  - はい → お菓子が好きであまりごはんを食べない？
  - いいえ → 夜遅くまで起きていることが多い？
- お菓子が好きであまりごはんを食べない？
  - はい → 好き嫌いが多く食事を残すことがよくある？
  - いいえ → 夜遅くまで起きていることが多い？
- 毎日楽しく学習や運動ができている？
  - はい → **健　康**　この調子！
  - いいえ → 毎日、運動したりよく体を動かしている？
- 毎日、運動したりよく体を動かしている？
  - はい → すぐに疲れて食欲がない日がある？
  - いいえ → **運動不足**　積極的に体を動かそう！
- 夜遅くまで起きていることが多い？
  - はい → **睡眠不足**　早めに寝よう！
  - いいえ → 好き嫌いが多く食事を残すことがよくある？
- 好き嫌いが多く食事を残すことがよくある？
  - はい → **栄養不足**　しっかり食べよう！
  - いいえ → 夜遅くまで起きていることが多い？

＊４月から健康診断が続いています＊

早めに受診を！

検診や検査が終わったものから順に、受診カードを配付しています。カードをもらった人は、速やかに専門医の診察を受けましょう。ただし、学校の検診や検査は確定診断ではなく「異常や病気の疑い」と判定しているので、受診した結果「異常なし」と診断される場合もありますので、ご理解ください。