

2月 ほけんだより 令和4年2月9日 美南小学校 保健室

2月5日はニコニコの語呂から、「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで体の

免疫力がアップしたり、リラックスする効果があるので、健康のために

とても大切なものです。自分だけではなく、周りの人も笑顔になるように

行動や言葉使いなどにも意識して生活していきましょう。

ぜんこくせいかつしゅうかんびょうよぼうげっかん



うちひと いっしょ お家の人と一緒に
よ 読んでください。

新型ウイルス 新たな変異株・・・「オミクロン株」って!?

「オミクロン株」の特徴は?

1 感染力が強い

感染力は、デルタ株の1.5~3倍

発症するまでの期間が短い。

2 免疫回避能力が高い

ワクチンの効果を弱める可能性がある。

3 病原性は下がっている

鼻やのどでウイルスが増えるため、軽症

や無症状で済むことが多い。



「オミクロン株」の主な症状は?



※上記のような風邪症状が中心となっています。

いつもの風邪か新型コロナか非常に見分けが付きにくい!!

生活習慣が大切なのはなぜ?

生活習慣の基本は **食事 運動 睡眠** です。
健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります

食事

バランスのいい

- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子よくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

運動

適度な

- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

睡眠

十分な

- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中でき、やる気もでてきます

未来の自分のために

子どものころからよい生活習慣を身につけましょう

生活習慣で病気になるの?

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。生活習慣病と言います

甘いもの食べすぎ

塩分の多いもの食べすぎ

生活習慣病

がん・脳の病気
心臓の病気・糖尿病
高血圧 など

脂肪分の多いもの食べすぎ

運動不足

睡眠不足

「オミクロン株」への感染予防もこれまでと同じです!

①こまめな手洗い

②換気

③マスクの着用

④身体的な距離

⑤密を避ける

マスクの効果は?

マスクは、相手のウイルス吸収量を減少させる効果より、自分からのウイルス拡散を防ぐ効果がより高くなります。

スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーションによると(マスク非着用時と比較)

	マスク非着用	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク
吐き出し 飛沫量	100%	80%カット	66-82%カット	50%カット
吸い込み 飛沫量	100%	70%カット	35-45%カット	30-40%カット

上記の結果から、「不織布マスクは吐き出し・吸い込みともに一番効果がある」と言えます。しかし、正しく装着できないと十分な効果が発揮されません。「鼻」「あご」「頬」部分にすき間がないように、顔にフィットさせて装着できているか、改めてご家庭でもご確認ください。

ふだんの生活で続けている習慣が原因で起こる病気を「生活習慣病」と言います。

以前は大人がかかる病気と考えられていましたが、最近では子どもでも「生活習慣病」になることがあります。子どものときに身に付けた生活習慣は、

自分の健康の土台となるものです。

「早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動」を心がけて生活していきましょう。