



早いもので今年も残りわずかとなりました。新型コロナウイルス感染症もまもなく3年となり、今年は感染症対策に努めながらも、様々な行事を行うことができました。みんな本当によく頑張ってくれました。もうすぐ冬休みです。期間は短いものの、大きなイベントが多く、生活リズムが崩れやすくなります。下記のウイルス防御力のチェックを参考に、ウイルスに負けず、健康に過ごしてくださいね！

## あなたのウイルス防御力どれくらい??

### 家で

- 
- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
  - ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
  - ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
  - ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
  - ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
  - ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
  - ⑦ こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
  - ⑧ 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
  - ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
  - ⑩ 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)

### 外で

- 
- ① 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
  - ② 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
  - ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
  - ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
  - ⑤ 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
  - ⑥ マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
  - ⑦ マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
  - ⑧ 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
  - ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
  - ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)

### 採点してみよう!



a...5点 b...3点 c...0点  
合計点 /100点

#### 鉄壁の防御力!

81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。



#### なかなかの防御力

61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ!



#### スキだらけの防御力

31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。



#### よわよわの防御力

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。



### 体も心も

## うるおいプラス+

#### 体が乾燥すると...

- ウイルスの活動が活発になる
- かゆみやひびわれ
- のどが潤いてカゼをひきやすくなる



#### 心が乾燥すると...

- 少しのことでもイライラする
- 集中できなくてボーとする
- 自分はダメだと落ち込む



### うるおいプラス

- 加湿器を使う
- こまめな水分補給
- クリームで保湿

### うるおいプラス

- お風呂でリラックス
- よく寝る
- 好きなことをする

## 冷えは万病のもと

### からだの中から 冷え対策

規則正しい生活

軽い運動

湯船に浸かる

温かいものを食べる

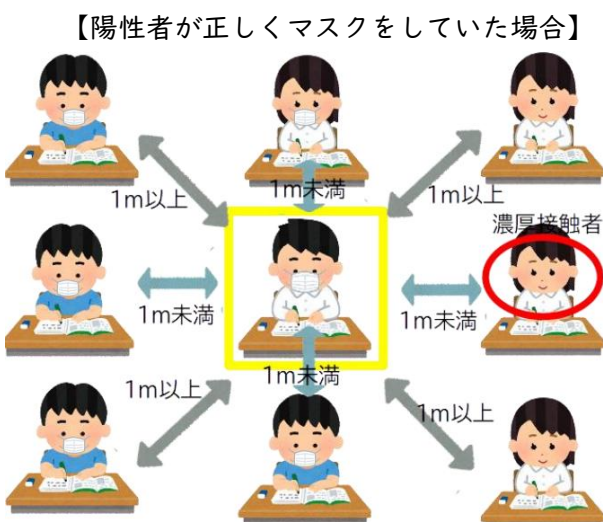
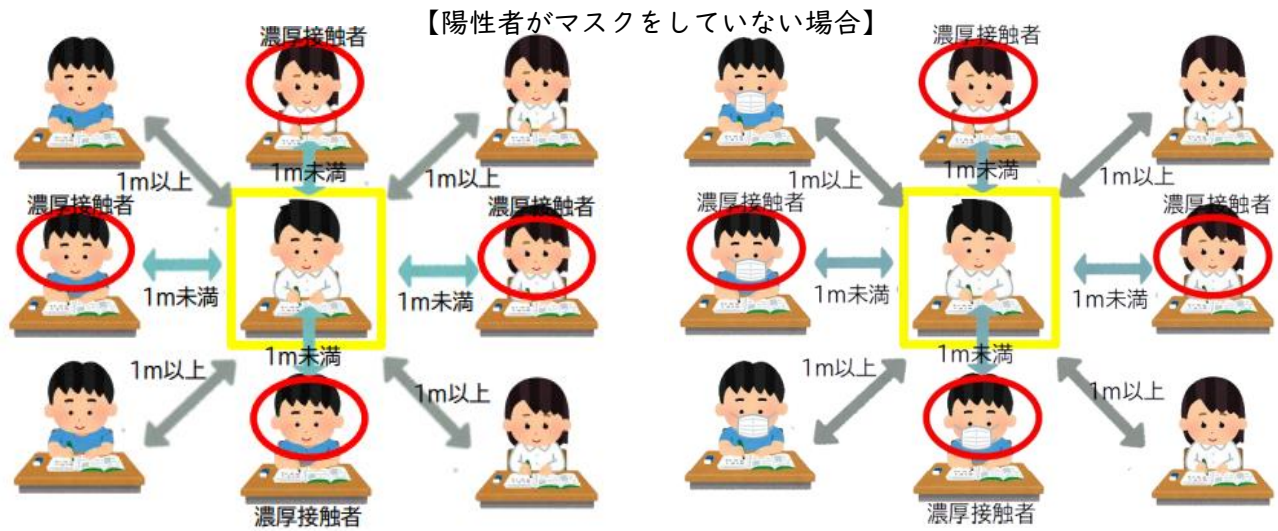
冬休みを元気に過ごすためにも、しっかり冷え対策をしましょう!



学校で新型コロナウイルス感染症陽性者が発生した場合、生徒や教職員が「濃厚接触者」であるかどうかの選定は学校で行うよう、宮城県から要請されています。学校では県から示された「濃厚接触者の要件」に従って選定します。

これから感染症の流行期をむかえます。毎朝のご家庭での検温，健康観察を丁寧に行っていただき、少しでも疑わしい場合は無理をして登校せず，ご家庭で様子を見ていただくか，かかりつけ医または相談センターへの相談をお願いします。また，陽性者本人のマスク装着が不完全な場合，周囲の人がマスクをしていても，濃厚接触になります。自分を守るためにも，周囲の人を守るためにも，黙食，適切なマスク装着を心掛けましょう。

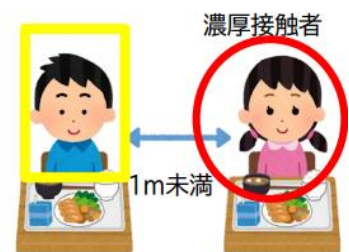
## 手で触れることのできる距離（1m）で，必要な感染予防策なしで患者と15分以上の接触があった者



【体育・部活動】



【給食】



座席配置の工夫（飛沫を飛ばさないよう机は向かい合わせにしない），大声での会話を控える，適切な換気の確保等に努めましょう。

Q. **発熱**

は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは… ② です。

医学的には

- ・ 高熱：38.0度以上
- ・ 発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がづらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでください。

