

令和5年度  
第6号



# ほけんたより

令和5年10月17日  
長崎市立香焼中学校【文責：桑原智穂】

10月に入り、朝晩の気温がぐっと下がるようになりました。季節の変わり目は、気温や湿度の変化により、体調を崩しやすいです。天気予報などから情報を得て、衣服の調整を行ってください。

## 風邪症状での来室者が増えています

鼻水、のどの痛み、せき等の風邪症状を訴える来室者が、9月後半～増えています。けが以外での来室者の50%が、風邪症状による来室です。予防に努めましょう。

### 予防と感染拡大(流行)防止のためにあなたは何をしますか・・・？

#### 手洗い、うがいは、感染症予防の基本！

風邪、インフルエンザなどの感染症を予防するためには、手洗いうがいが大切です。体内にウイルスを入れない努力をしましょう。

#### 睡眠と食事は、質と量を意識して！

体内に入ったウイルスに打ち勝つために、質の良い睡眠を十分な時間、バランスの良い食事を十分な量とり、丈夫な体づくりをしましょう。

#### せきエチケットで、周囲への配慮を！

せきや鼻水などの症状があるとき、『せきエチケット』はできていますか？『せきエチケット』とは、せきやくしゃみが出るときに、マスクを着用したり、ハンカチやティッシュ、ひじの内側などで鼻と口をおさえたりして、周囲へ飛沫が飛ばないようにすることです。現在、マスクの着用が“個人の判断”とされ、マスクを外す人が増えてきました。マスク着用が個人の判断に任された今、せきや鼻水などの症状があるときは、周囲への感染拡大を防ぐためにはどうしたらよいのでしょうか。自分の体調を確認し、よく考え、行動してほしいと思います。

#### 早めの受診で悪化を防いで！

「せきが出るな…」「のどが痛いな（違和感があるな）…」などの体調の変化に気づいたら、高熱が出たり、食事が食べられなくなったりする前に、早めに受診することをおすすめします。



