



暦の上では春の始まりを意味する立春を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。寒いと背中を丸めて歩いたり、ポケットに手を入れて前かがみになったりしがちです。背中が丸まると呼吸が浅くなり、肩もこります。また、ポケットに手を入れて歩くと、転んだ時にすぐに手をつくことができず危険です。寒くても背筋を伸ばして歩きましょう。



## 2/1(火) 生徒会集会「目指せ 感染症予防マスター!!」

保健委員会が感染症予防クイズを発表しました。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎、風邪などもはやる季節です。新型コロナウイルス感染症予防として行っていたことは他の感染症予防にもなります。自分と周りの人を守るためにこれからも続けていきましょう。

さらにストレスをためないことも大切です。体を動かしたり、音楽を聴いたり、お風呂にゆっくり入ったりなど、自分なりの方法でリラックスできるといいですね。また、体調がいつもと違う時には無理をせず、ゆっくりと心と体を休めてください。



### ～感染症予防〇×クイズ～

(答えは下にあるよ)

#### 第1問

マスクをつけずに咳をしたときにとぶ飛沫の距離は1mである



#### 第2問

インフルエンザの人が1回くしゃみをしたときに放出されるウイルス量は10万個である



#### 第3問

ノロウイルスにもアルコール消毒がよい



#### 第4問

インフルエンザの予防接種の効果は約5ヶ月続く



#### 第5問

コロナ禍の3密とは「密閉」「密集」「密室」である



#### 第6問

日本には「いちごが赤くなれば医者が青くなる」ということわざがある



### 感染症予防のために・・・

- ◆ バランスのよい食事
- ◆ 十分な睡眠
- ◆ 適度な運動
- ◆ 水分補給
- ◆ 正しいマスクの着用
- ◆ こまめに石けんを使った丁寧な手洗い
- ◆ 換気



☆クイズの答え☆

- 第1問:×(3m) 第2問:×(200万個) 第3問:×(手洗い・次亜塩素酸ナトリウム) 第4問:○  
第5問:×(密閉・密集・密接) 第6問:×(柿が赤くなれば医者が青くなる)

