



令和4年1月31日 身延中学校保健室

感染症にも

花粉症にも

負けない！！

大切なことはやっぱり・・・

# 食事・睡眠・運動



バランスの良い食事をとる



毎日身体を動かす



質の良い睡眠をとる

この症状は カゼ？ それとも 花粉症？	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

花粉症 早めの対策が  
オススメです

症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして早めの対策を！



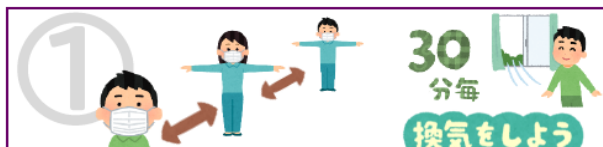
新型コロナウイルス感染拡大防止への  
協力要請について  
(県民の皆様へのお願い)



詳しくはこちら→



感染拡大防止を図るため、新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づき、感染拡大防止対策への協力を要請します(期間:~3月31日。一部は~2月13日)。感染力の強い変異株が拡大する中、要請について一層のご協力をお願いします。



日常生活での身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いなどの基本的な感染対策の徹底、十分な換気(30分間に1回程度)を行う。



人混みへの外出、密閉・密集・密接の「三つの密」のある場への外出、基本的な感染防止対策が行われていない施設の利用を自粛する。



発熱の有無に関わらず、喉の痛みや咳など、少しでも体調が悪い場合には、できる限り早くかかりつけ医や医療機関で受診する。



感染リスクの高まる会食(同一グループの同一テーブルでの5人以上※)は、自粛する【2/13まで】。※結婚披露宴等については個別協議してください。



基本的な対策が行われていない大人数の会食は自粛する。対策不実施施設は避け、グリーンゾーン認証施設を、ルールを守って利用する。



感染者と接触した可能性がわかるスマートフォンの接触確認アプリ「COCOA」を利用する。※App Store、Google Playで「接触確認アプリ」で検索。



通勤、通学、通院、生活必需品の買い出し、ワクチン接種などを除き、外出や他の市町村等への移動は、県からの感染状況等の情報をよく把握したうえで、慎重に判断して行動【2/13まで】。



まん延防止等重点措置の対象区域の都道府県への移動は、通勤、通学、通院など、やむを得ない事情がある場合を除き自粛【2/13まで】。

その他の都道府県も含め、県外移動の際は、ワクチン接種または検査による陰性確認を受ける(健康上の理由等によりワクチン接種を受けられない場合)など、安全性を担保したうえで行動する。(県外在住の方も、本県へ来訪する際は、同様の対応をお願いします)

※下線を引いた要請内容は2/13まで

(R4.1月作成)

## 感染症拡大防止にご協力ください

## 問題1

ペスト菌の発見で知られ、2024年度から1000円札に

描かれる予定の人物の名前は??



正解は・・・北里 柴三郎 氏

## “感染症と闘う”北里氏が果たした役割

北里柴三郎氏は、日本の「近代医学の父」とされています。明治時代、近代国家を目指す日本で特に感染症の治療や予防で大きな役割を果たしました。その功績は、今の時代にも生きています。当時はまだ感染症という概念がなく、それらの病気の原因はウイルスや細菌、伝染性を持った物質だということが、北里氏たちの細菌学をもって初めて分かったのです。

「人民に衛生保健の方法を教えるの大切さを知らせ、病を未然に防ぐこと」

医学というのは、病を未然に防ぐことが大切であると、北里氏は**予防医学の重要性**を常に伝えてきました。それまで主流になっていたのは“治療医学”です。“予防医学”と“治療医学”が車の両輪だと北里氏は表現していますが、この両者が協力していかなければ日本の医学の発展はないそうです。

## 問題2

右の絵は何について

描かれている?



資料：学校法人北里研究所北里柴三郎記念室

正解は・・・感染症対策について 「結核退治絵解」1913年

これは当時、北里氏が監修して作った結核予防の啓発の冊子です。せきや話をするときに出る「飛まつ」には病原体がたくさん含まれていると説明したり、食事の前には手を洗うようにと呼びかけたりしています。今、新型コロナウイルス感染症の予防として、世界中の人々が当たり前に行っていることは、実は、100年以上も前に、北里氏が人々に伝えていたことなのです。

一生をかけて感染症と闘い、私たちに多くのものを残した、北里柴三郎氏。自らの研究目的は、『病気を予防して、無病息災延命にして国家の幸福を増進する』と語ったそうです。

今、私たち人類は、未知のウイルスと闘っています。出口が見えず、本当に不安な毎日です。しかし、一人ひとりが感染症対策を心がけ、こうして学校に来ることができているのは、一生をかけて感染症と闘った先人たちがいたからこそ。そして、その志を引き継ぎ、人々のために新型コロナ対策の最前線に立ち、闘ってくれている医療従事者のみなさんのおかげです。私たちにできることは、自分自身のために、周りの大切な人のために、北里氏をはじめ、多くの先人たちが伝えた感染症予防を徹底することです。みんなで乗り越えていきましょう！！！！

心のカゼにも  
気をつけて



心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

心のカゼの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

心のカゼの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

こんな考え方していませんか?

- 自分は何をやってもダメだ・・・
- 全部自分のせいだ・・・
- きっと自分にはできない・・・
- 自分なんて何の役にも立たない・・・

心のカゼの治療法を試して、自分なりのリラックス方法を見つけみて～♪

元気がない友だちの力になりたいそんなときは・・・

- ☺声をかけてみる
- ☺心配していることを伝える
- ☺話を聞くとときは批判や否定をしない
- ☺自分の考えを押しつけない
- ☺相手の気持ちに寄り添う
- ☺解決が難しいときは大人のを借りる

