

すこやか 11月

だんだん寒くなってきました。気温は1月や2月のほうが低いのに、今の時期のほうが寒く感じられるのは、体が寒さにまだ慣れていないからです。

インフルエンザが例年より1か月も早く流行シーズンに入りました。町田市内でも、学級・学年閉鎖をする学校が増えています。毎朝の健康観察を行い、体調の変化にはいつも以上に注意してください。

ウイルスはどこから体に入ってくる？

かぜやインフルエンザのウイルスが体に入ってくる道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です。

飛沫感染 (ひまつかんせん)

くしゃみやせきをしたときにでるしぶきには、ウイルスが混じっていて、それを吸い込んで感染します。



接触感染 (せっしょくかんせん)

ウイルスのついた物などにさわった手で、口や鼻などにさわることで、ウイルスが体に入ります。



ウイルスが体に入ってくるのを防ぐには、「手洗い」「うがい」が基本です。しっかり予防しましょう！

気温の変化は衣服で対応

日中はぽかぽか陽気でも、朝晩は意外と冷え込みを感じる日が増えてきました。1日のうちの気温の変化が大きい季節は、自分で衣服の調節や工夫をして体調管理を心がけましょう。



「せきエチケット」

せきエチケットは、かぜやインフルエンザなどの「感染症」にかかったとき、お互いにうつさないようにするためのルールです。

《その1》鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。



《その2》とっさのときは、「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側で鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。

《その3》マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつは、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。



11月23日は、**勤労感謝の日**です。この日は、毎日働いてくれている人に「ありがとう」の気持ちを伝える日です。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、そのひとつひとつが、誰かの働きによって、守られています。

今月は、「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。

笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元気になるはずです。

