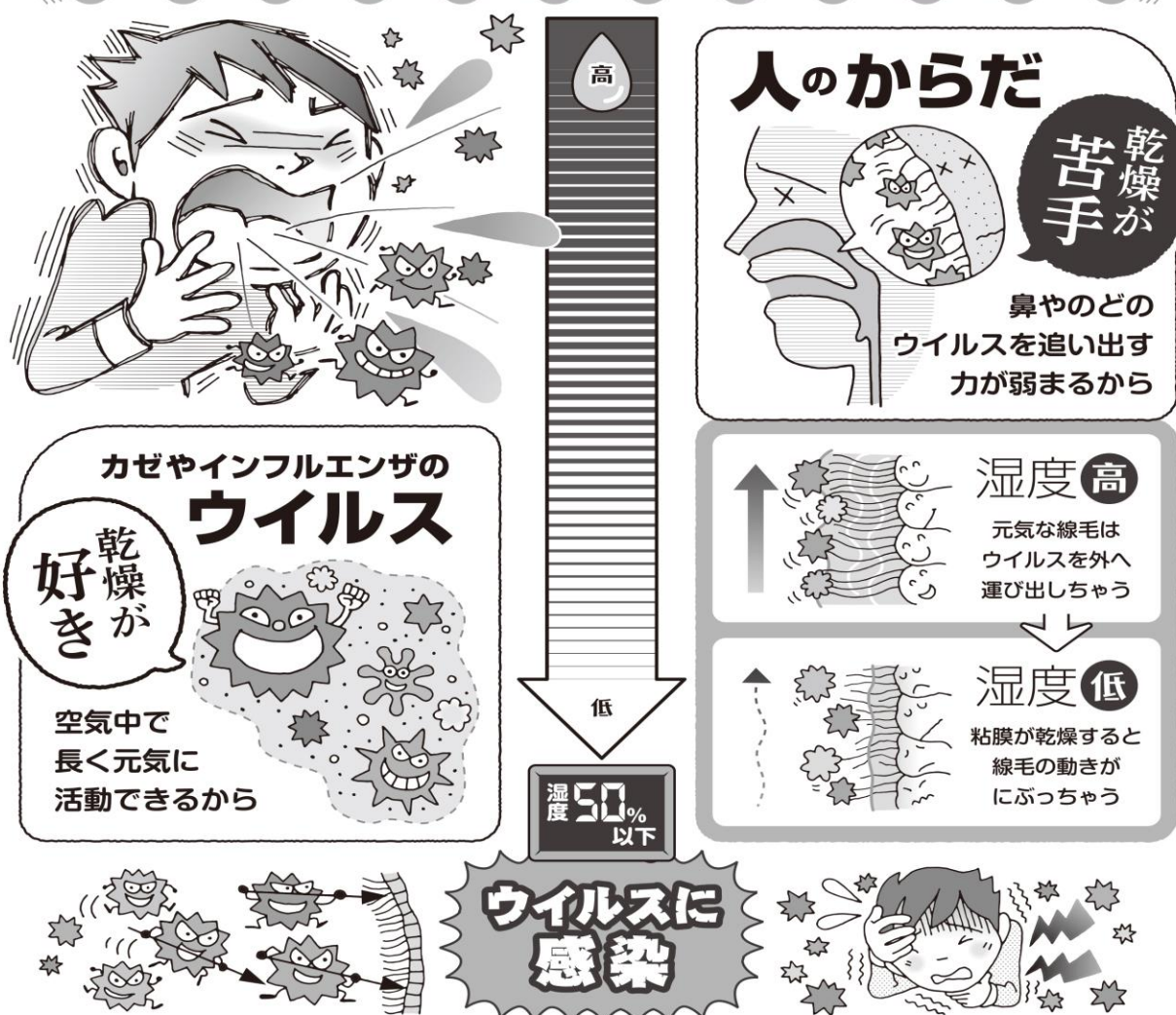


いよいよ2月

令和2年2月4日 下妻市立下妻小学校

1月は、インフルエンザA型、B型の両方が発生しました。また、感染性胃腸炎や水痘（水ぼうそう）等の感染症もみられます。手洗い、うがい、マスク、睡眠、栄養などに気を配り、予防を続けましょう。

まだまだ注意！冬の感染症



乾燥を
防ぐには

- 加湿器で湿度を50～60%にキープ
- 暖房で乾燥した空気を入れ替える
- からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
- マスクで鼻やのどの湿度をキープ

ストレスと上手に付き合おう

テストや習い事、友人関係など、小学生でもストレスを感じる場面はたくさんあります。みなさんは、ストレスを感じたとき、どのように対処していますか？

ストレスには、それを乗り越えることで、人間的な成長が見込める「いいストレス（適度なストレス）」と、気分が落ち込んだり、心の病気につながったりと、心身に悪影響がでる「よくないストレス（過剰なストレス）」があります。

大切なのは、ストレスと上手に付き合っていくこと。ストレスを完全になくすことは難しくても、誰かに相談したり、好きなことをしたりして過ごすなど、自分に合った方法でよくないストレスを軽くすることができます。

よくないストレス（過剰なストレス）で どんな影響があるの？

<体にあられるサイン>

- ・頭が痛い
- ・疲れやすい
- ・朝、起きるのが辛い
- ・食欲がない

<心にあられるサイン>

- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・集中できない
- ・ゆううつな気分になる

まずは、これらのサインに気づくことが大切です。

よくない付き合い方

- ・暴れる
- ・どなる
- ・落ち込み続ける
- ・何もしなくなる

ストレス

ストレスを感じたときの 上手な付き合い方

～自分に合った方法を見つけよう！～

誰かに相談する



考え方を变える



スポーツで 体を動かす



好きな音楽を聴く



ゆっくり お風呂に入る



その他にも・・・

- ・深呼吸する
 - ・本を読む
 - ・絵をかく
 - ・おいしい物を食べる
- いろいろな方法があります。

新型コロナウイルスに関する Q&A (令和2年1月31日時点版)

Q. コロナウイルスはどのようなウイルスですか？

- 発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることが分かっています。そのうち、中東呼吸器症候群（MERS）や重症急性呼吸器症候群（SARS）などの、重症化傾向のある疾患の原因ウイルスも含まれています。それ以外の4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%（流行期は35%）を占めます。詳しくは、国立感染症研究所ホームページ「コロナウイルスとは」をご覧ください。

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/9303-coronavirus.html>

Q. 新型コロナウイルスはヒトからヒトへうつるのですか？

- 新型コロナウイルス感染症の現状からは、中国国内ではヒトからヒトへの感染は認められるものの、ヒトからヒトへの感染の程度は明らかではありません。
- 過剰に心配することなく、風邪やインフルエンザと同様に、まずは咳エチケットや手洗い等の感染症対策を行うことが重要です。

Q. 潜伏期間はどのくらいの長さですか？

- 潜伏期間は現在のところ不明ですが、他のコロナウイルスの状況などから、最大14日程度と考えられています。
- 他のコロナウイルスについては、[国立感染症研究所「コロナウイルスとは」](#)をご覧ください。

Q. 予防法はありますか？

- 一般的な衛生対策として、咳エチケットや手洗いなどを行っていただくようお願いいたします。

茨城県保健福祉部から お願い

武漢市から帰国・入国される方におかれましては、咳や発熱などの症状がある場合は、マスクを着用し、公共交通機関は使わずに、事前に医療機関に連絡した上で、受診していただきますようお願いいたします。なお、受診に当たっては、武漢市の滞在歴があることを申告してください。

☆**新型コロナウイルス感染症は、学校保健安全法に定める第一種感染症とみなされます。医療機関で診断を受けた場合は、治療するまで出席停止となります。学校（43-2181）へご連絡くださいますようお願いいたします。**

☆**新型コロナウイルス感染症の現時点での予防の基本は、かぜやインフルエンザと同様に、うがい・石けんでの手洗い・咳エチケット・アルコール消毒等です。ご家庭におかれましても、インフルエンザ予防と合わせて、引き続きご協力をお願いいたします。**

