

# 保健だより



2月号

旭中 保健室

2月の別名に梅見月うめみづきがあります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人一人が大きな花を咲かせられますようにと願ってつけられたそうです。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

## 体にも“福は内”

## 素晴らしい大豆パワー

2月の節分に行われる豆まき。豆を歳の数だけ食べると、その年は病気にかからなくなる—そんな言い伝えがあります。そして、それを裏付けるかのように、大豆にはたくさんの素晴らしいチカラ（栄養・有効成分）が備わっています。



- ◎『畑のお肉』と呼ばれるほどの豊富なたんぱく質をはじめ、脂質、炭水化物を含めた三大栄養素が揃っている
- ◎食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンE・B<sub>2</sub>などもとれ、栄養バランスの面でも優れている
- ◎大豆サポニン（抗酸化作用）や大豆レシチン（肝機能を高める）、大豆イソフラボン（心筋梗塞などのリスク低下）などの有効成分も

節分に限らず、普段から積極的にとっていきましょう。ちなみに、大豆は納豆の原料としても知られていますが、夏が旬の枝豆や、おせち料理の定番である黒豆も、実は大豆ですよ！

## Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。



## 3つの「R」で上手にストレス対処！

## Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

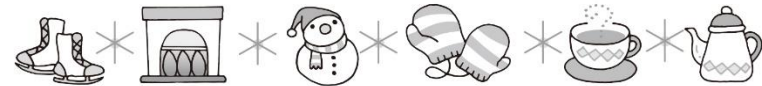
趣味など自分の好きなことをします。体を動かすのもよいです。



## Relax

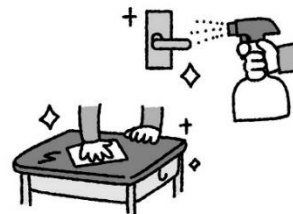
リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。



## 覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

感染源の除去



消毒や除菌などで細菌やウイルスを退治する

感染経路の遮断



手洗いでウイルスを流したり、マスクで防いだりする

抵抗力の向上

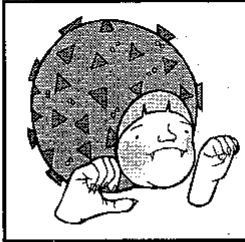


規則正しい生活習慣で体力をつけて病気に負けないようにする

# 履歴書

令和3年2月1日現在

フリガナ	コヴィッドナインティーン	
氏名	COVID-19	
通称名	新型コロナウイルス	
生年月日	2019年12月(初めて検出された月)	
現住所	世界中	
親戚	SARS (サーズ) <small>急に症状が出る新型肺炎の一種。2002年に中国で集団発生して広まった。</small>	MERS (マーズ) <small>高熱や強い肺炎を引き起こす怖い病気。2012年にサウジアラビアなどの中東地域で発見された。</small>



コロナウイルスの特徴を知って考えて予防しよう！

## 自己紹介

まだ検出されたばかりだから、僕自身でもわからないことがたくさんあるんだけど…人の体に侵入して、発熱(37.5℃以上)やのどの痛み、セキ、タンなどの症状を引き起こすウイルスだよ。ときどき、高熱や呼吸困難などを起こす人もいるね。最初は軽度なかせ症状しかなくても、急激に悪化し人工呼吸での管理が必要な肺炎に進行するケースも多いみたい。子どもや若い人たちは、僕にかかっても軽症で済むらしいけれど、お年寄りや持病のある人は、重症化しやすいんだって。

## 特技

### ① 遠くまでジャンプ(平均約2メートル)

セキやくしゃみのしぶきに乗って、人から人へぴょんと飛んでいくことができる!

### ② こっそり手にくっつく

いろんな人が触れるドアノブや手すりに隠れていて、だれかが触った時にピタッとくっつくんだ。後はその手が目鼻口を触れば、侵入成功!

### ③ 空気中をフワフワ

まだはっきりとはわかっていないんだけど、空気中をフワフワ漂って感染を引き起こすエアロゾル感染の可能性もあると言われているよ!

### ④ 体の中で増殖

目や鼻や口から体の中に入ったら、一気に仲間を増やすぞ! まだ新しいウイルスでほとんどの人の体に抗体がないから、増殖するのは簡単簡単!

感染してから症状が現れるまでの時間

平均3~5日(最大14日)

好きな言葉

**濃厚接触**

感染者とマスクや手指消毒無しで、1メートル15分以上の接触があった者(症状が出る2日前)

年	月	経歴
2019	12	中国の湖北省武漢市の保健機関により原因不明の肺炎患者が初めて報告された。
2020	1	肺炎の原因が新種のコロナウイルスであることを確認。
	1	日本他、諸外国での感染者を確認。
	1	WHOが国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態を宣言。
	2	WHOが新型コロナウイルスの感染による疾患を「COVID-19」と命名。
	4	世界全体の感染者数が200万人を超えた。(日本は1万人を超えた)
	5	世界全体の感染者数が500万人を超えた。
	6	世界の感染者が1000万人を超えた。
	7	世界全体の感染者数が1500万人を超えた。
	9	世界全体の感染者数が3000万人を超えた。
	11	世界全体の感染者数が6000万人を超えた。(日本は14万人を超えた)
	12	アメリカ製薬大手ファイザーが20日、新型コロナウイルス感染症の予防ワクチンの緊急使用許可をアメリカ食品医薬品局(FDA)に申請。
	12	イギリスで新型コロナ感染症の予防ワクチン接種開始。