

ほけんだより12月

令和4年12月
保健室

感染症はなぜ冬に流行するの？

①気温が低く、空気が乾燥しているから

ウイルスや細菌は低温度・低湿度の環境を好むため冬になると生存力や感染力が増大します。また空気が乾燥しているとウイルスが空気中を漂う時間も長くなり感染力が持続しやすくなります。

②人間の抵抗力が下がる

気温の低い冬は人間の代謝も下がり、免疫力が低下します。また喉や気道の粘膜にはウイルスや細菌から守るバリア機能があるため、空気の乾燥により粘膜が傷つくと感染しやすくなってしまいます。他にも、日照時間の短い冬はビタミンD不足になりやすく、抵抗力が下がります。

そのため感染を防ぐには以下の方法が有効です！

湿度を調節する

湿度は50%が理想です。加湿器のほかにも濡れたタオルを干すなどの加湿方法も効果的です。



外に出て運動する

日光を浴びてビタミンDの生成を促しましょう。また、体を動かして代謝を上げることで免疫力を高めることができます。



喉の乾燥を防ぐ

就寝時は暖房を消す、こまめにうがいをするなどの対策で喉を乾燥から守りましょう。マスクをすることも喉の加湿に有効です。

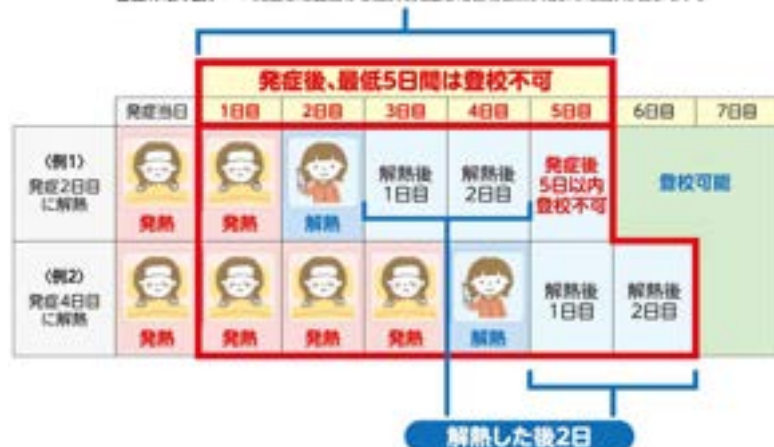


～インフルエンザの出席停止期間について～

インフルエンザはコロナウイルス同様、出席停止扱いになります。該当期間は『発症後5日間かつ解熱した後2日を経過するまで』です。

発症した後5日

発症の取り扱い：「発熱」のみを発症とする。発熱以外の症状[関節の痛み]等は含まない。
発症日の取り扱い：医師の診察日にかかわらず、発症した日(発熱が始まった日)を基準とする。
日数の取り扱い：発症した翌日から起算。発症した日(発熱が始まった日)は含まない。



性犯罪・性暴力から自分を守るために

～ワンストップ支援センターや Cure Time (キュアタイム) について～

性犯罪・性暴力という言葉聞いてどんなことをイメージしますか？盗撮や痴漢、DVなどはもちろんですが、自分が望まない性的な行為はすべてこれに含まれます。家族、恋人、友人など被害の状況は様々です。また男女問わず被害にあう危険があります。そしてこれらの問題はひとりで解決することはなかなか難しいものです。

「困っているけどこんなことで相談していいのかな？」

「誰にもばれずに話を聞いてもらいたいな」

そんなときのために誰でも気軽に相談できる窓口があります。



犯罪被害者等支援
シンボルマーク
「ギョuttoちゃん」

ワンストップ支援センター

ワンストップ支援センターでは性暴力に関する知識のある相談員がどうすればいいのか一緒に考え、一緒に警察や病院に行くなどの支援を行っています。

☆NPO 法人千葉性暴力被害支援センターちさと

☎043-251-8500

【受付時間】月～金 9:00～21:00

土 9:00～17:00

☆公益社団法人千葉犯罪被害者支援センター

☎043-222-9977

【受付時間】月～金 10:00～16:00

【連携医療機関】

・行徳総合病院

・順天堂大学医学部附属浦安病院

☎047-395-1151 ☎047-353-3111



ひとりでも悩まず相談してみませんか？

性犯罪被害相談電話
ハートさん
#8103

24時間受付 相談無料

都道府県警察の
性犯罪被害相談電話に
つながります

詳しくは▼
ハートさん 検索

Cure Time (キュアタイム)

Cure Time (キュアタイム) は内閣府男女共同参画局が実施する SNS 相談事業です。

性暴力被害者支援等を行う団体が、チャットを通じて被害者に寄り添い、一緒に考えます。

年齢・性別・セクシュアリティを問わず、匿名で相談を受け付けています。

【受付時間】毎日 17:00～21:00

性暴力の悩み、チャットで相談してみませんか？

年齢・性別は問いません 匿名でOK

あなたが望まない性的な行為はすべて性暴力です
知っていたら、聞いたら、あなたの身体を傷つけるからあんなことばかりが暴力ではありません

Cure time+ 内閣府
性暴力に関するSNS相談