

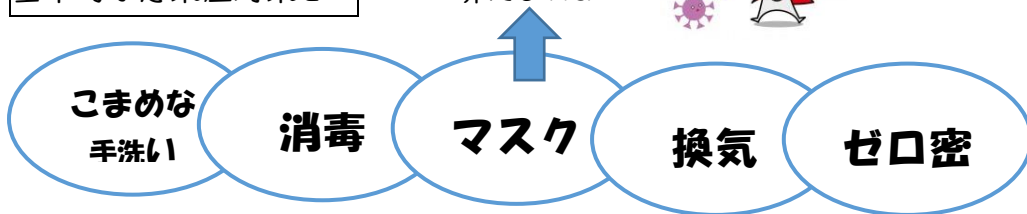


## 2022 あけましておめでとうございます

### 感染症対策を再度、徹底しよう！

全国で、新型コロナウイルス新規陽性者数が急速に増加しており、山形県でもオミクロン型変異株の感染が確認されるとともに連日、2桁の感染者数が発生しています。コロナウイルス感染症に「うつらない」・「うつさない」ためにももう一度、自分自身の感染症対策を見直しましょう！

基本的な感染症対策を…



《保護者のみなさまへ》

家庭での登校前の健康観察を徹底し、風邪症状等をはじめ、腹痛や下痢、倦怠感など体調に変化がある場合は、登校を控え、医療機関の受診をお願いします。また、同居家族に風邪症状等が見られる人がいる場合も登校を控えるようにご理解とご協力のほどよろしく願いいたします。判断に迷う場合は学校へご相談ください。※「感染不安がある無症状の山形県民」を対象とした無料検査を薬局等で実施しています。必要時、ご活用ください。詳しくは山形県 HP へ

### 乾燥と喉の痛みに要注意！

冬になると空気が乾燥してきます。空気が乾燥すると喉の粘膜の潤いが足りなくなります。そして、喉のバリアが弱くなり、**食べ物や細菌などで喉の細胞が傷つき、免疫反応として炎症を起こしてしまいます。**

粘膜が弱っているとそこから細菌やウイルスが侵入し、喉が炎症を起こすなどの風邪の症状が現れてしまいます。



### 乾燥対策！

★こまめに水分補給を行うこと☺

マスクをしていることで口元が潤うため喉が渇きにくく、水分を取らなくなってしまうがちです。意識して水分補給をしていきましょう。

★暖房使用の際は“加湿”も行うこと☺

健康的に過ごすことができる温度は**40%~60%**と言われています。

ウイルスは湿度が40%以下の環境で活発化します。適切な湿度を保つために、換気や加湿器、濡れた雑巾を干したりしながら乾燥を防ぎましょう。

★様々なアイテムを活用して喉の粘膜やウイルスの侵入をブロックしましょう。

### 喉を守る食べ物！

#### はちみつ

→喉に潤いを。

保湿効果・疲労回復あり。

#### ハーブティー

→ユーカリ・カモミール等は

喉の痛みを和らげる効果あり。

#### 大根

→抗炎症作用と

殺菌作用あり。

#### 黒豆

→喉の痛み good☺

痰を取り除く作用あり。

#### しょうが

→殺菌作用を持ち

血行を良くする

#### 梨・きんかん・かりん

→カリウムやビタミンC

そして水分も豊富。

きんかんは喉の炎症を抑える効果もあり。

喉の痛みは治るのに時間がかかります。セルフケアできるようになりましょう！