

ほけんだより

12月号 
大庄中学校保健室
R3.12.8



行事や講演会などが多かった2学期、普段の勉強以外の多くの気づきや学びがあったと思います。そして気がつけば、師走。1年の締めくくりとして、やり残したことを済ませ気持ちよく新年を迎える準備の時期です。健康面でも『受診や治療のお知らせ』を受け取ったまま後回しになっていませんか？体の不調が続いているのに、そのままにいませんか？健康な心身で新年を迎えていきましょう。

引き続き感染症対策を！

※国立国際医療研究センターの忽那賢志医師の資料などに基づき作成
新型コロナウイルス、風邪、インフルエンザの症状の違い

頻度が高い	よくある	時々ある	まれ
発熱	せき	のどの痛み	息切れ
だるさ	関節痛 筋肉痛	頭痛	鼻水
下痢	くしゃみ	におい・味覚障害	

コロナの感染状況がやっと落ち着いてきた～と思っていたら、国内外で新たな変異株「オミクロン株」の感染例が報告され、ウイルスとの戦いはまだ続きそうですね。どんな変異株が出ようとも、やるべき基本の感染対策は変わりません。ただ、気持ちの油断は禁物です。インフルエンザも、昨年度は全くなく、接触がなかったため、私たちの抗体レベルも下がっています。今年はどうなるか心配です。左の表のように、それぞれ症状の特徴があります。疑わしい時は自己判断せず、早めに受診をしてください。

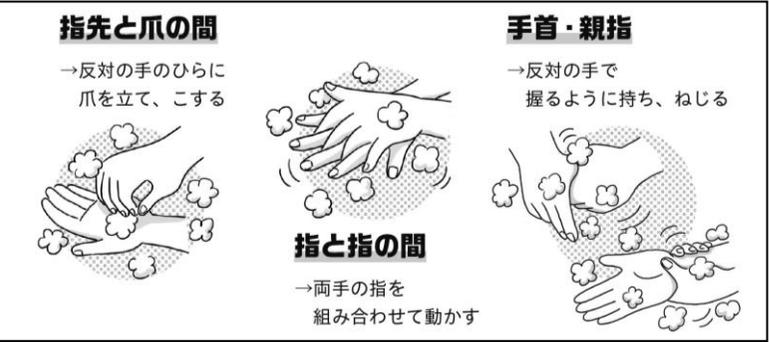
●インフルエンザの出席停止期間
「発症した後5日を経過」し、かつ
「解熱した後2日を経過する」まで
*登校は、医師の指示を守ってください

1月12日から給食がスタートします

～手洗いをしっかりマスター&ハンカチを持つ習慣を～ 

3学期の始業式の翌日から、給食がスタートします。スムーズにスタートできるように、12/13(月)の昼食時間は、シミュレーションとって、実際に、給食時間の動きを先生や生徒のみなさんでやってみます。(実際に、給食は食べないので、お弁当は必要です!)。感染予防の強化で、手洗いをしっかりする習慣はついていると思いますが、ハンカチを忘れる人は今多いです(50人~70人は忘れてます)

お箸やナフキンの持ち物と一緒に、必ず持ってくるようにしましょう。



特に、右の3か所が、洗い残しが多い箇所です。寒くなり、面倒になりがちだけど、洗うならしっかり洗う習慣を身につけたいね。

暖房中でもしっかり換気を！

感染症予防にとっても重要な『換気』。ウイルスは空気が乾燥すると活発に動くので、冬はウイルスが活動しやすい状況にあります。寒くても、常に対角線で、窓を開けてください。(最低でも10cm対角線上に)加湿器も各クラスに設置します。保健委員さん、しっかり水の補給としてください。



花言葉は「思いやり」♡

下駄箱の上に置いてあるお花。このお花を見ると、クリスマスが今年も来るなあって思います。ポインセチアと思いきや、ラベルには『プリンセチア』と書いてありました。なんとも、キュートな名前。花言葉は『思いやり』でした。思いやりの心を持つためには、相手の立場になって考えることが必要。でも、自分に余裕がないと難しいですね。何となく慌ただしい年末ですが、心に余裕と思いやりの心を持って、穏やかに3学期を締めくくられますように。

