

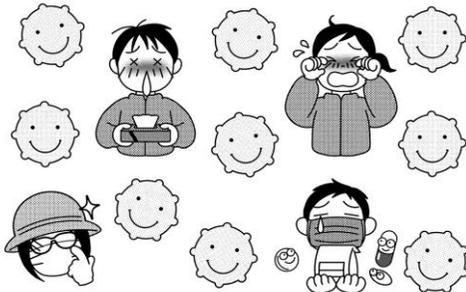
ほけんだより

2月号

大庄中学校保健室

R5.2.15

花粉の季節です。準備はOK?



2月も気がつけばもう半ば…コロナが少し落ち着いたと思いきや、インフルエンザの流行が本校にも押し寄せ、学級閉鎖を行うクラスもでています。3年生は受験も始まり、寝る間を惜しんで勉強している人もいますが、当日体調を崩してしまつては大変です。受験する人はもちろん、受験が終わった人も気を抜かず、大庄中みんなで今後の流行を防ぎ、春を迎えたいものですね。

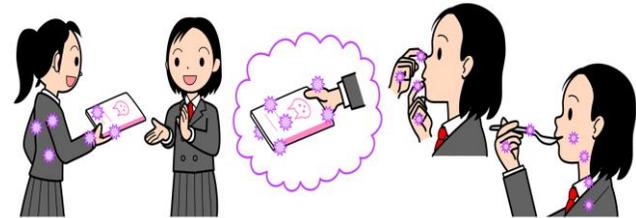
インフルエンザ警報！！発令中！！

尼崎市内において、R5年2月1日にインフルエンザの報告数が一定数を越えた事より、警報が発令されました。本校においても、インフルエンザ流行の波が先週よりきています。中でも1年生のインフルエンザの報告者が一気に増えたため、先週は6クラス全部の閉鎖をとりました。今週になって1年生の流行は落ち着きつつありますが、今度は2年生へ流行の波が…(；ω；) 症状は比較的すぐに軽くなる人が多いようですが、罹った人はしっかり出席停止期間を守りお家で静養してください。

～予防ための習慣はマスクだけではありません～



感染症のほとんどが「飛沫感染」=咳やくしゃみに含まれたウイルスが飛び散りそれを吸いこむ感染と「接触感染」=ウイルスのついた手、物、ドアノブ、つり革などから手や鼻や口に触って感染する2種類です。

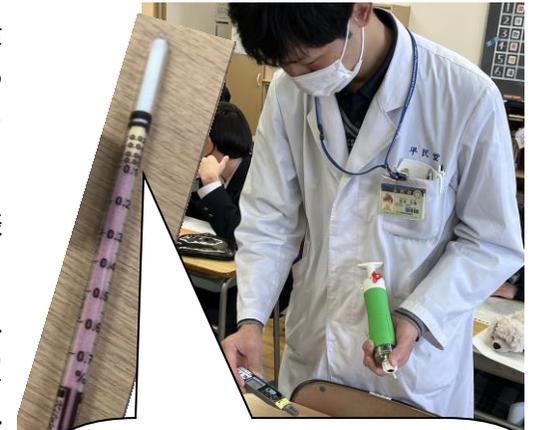


手洗いは大事！

●手洗い●マスクの着用●咳エチケット●換気 の習慣。そして、自分の体の状態を感じて生活すること。体が弱っていると免疫力(ウイルスと戦う力)が弱ります。不調な日は、努めて早く寝る。人ごみに行かないを意識しましょう！！

教室の環境衛生検査の結果は…

本校の学校薬剤師さんである岡本先生に、教室の環境衛生検査をしていただきました。皆さんが学習や生活に適する環境であるために、年に数回来校してくださっています。2月13日は教室の照度(明るさ)、温度や湿度、二酸化炭素の測定その他、換気の様子を見ていただきました。この日の検査は1年2組。加湿器も換気もできていて、二酸化炭素も基準値以下でした♡この検査のほか、プールの検査や給食室の検査もしていただいているんですよ。空気が汚れたり、乾燥したりすると、頭がぼーっとして集中力が切れ、ウイルスが活動しやすくなります。しっかり斜め2方向、換気をするようにしてください。



教室内の二酸化炭素の値は
1500PPM 以下が基準。
1年2組は800PPM で合格！

ストレスとうまくつきあって

3年生にとっては受験という大きなストレスを抱えていますね。プレッシャーに負けないためにも、自分に合った方法で、心を穏やかにする方法を見つけましょう。春はそこまで来ていますよ

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう！

自分のペースで

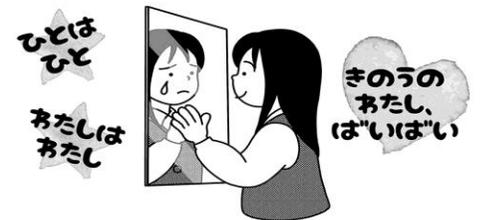


『なんとなく…』でも、ひと休み♪

メンタル
トレーニング

軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう！

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪