

保健だより

令和4年12月22日

高山村立高山中学校

冬休み直前号

保健室

～良いお年をお迎えください～

年末は校内でも欠席者が増え、「また明日」と下校を見送っても、翌朝に会えないことが多くありました。さらに、自分の健康管理だけではどうにもならないときもあり、もどかしい思いをした生徒もいたかと思います。毎日元気に登校できることがあたりまえではなくなった1年でしたね。2023年はそんな状況も少しは落ち着いてくれることを願います。1月10日に元気に会いましょう！

冬休みを健康に過ごしましょう！

○毎朝の体温測定と健康観察を忘れずに！必ずシートに記入すること！

冬休み期間はiPadへの入力はありません。健康観察シートを毎朝記入し、始業式に担任の先生に提出しましょう。体温が平熱より1℃近く高いとき、体調がすぐれないときは無理をせず療養しましょう。発熱の場合は、必ず病院を受診してください。

○十分な睡眠をとりましょう！

中学生に必要な睡眠時間は8～9時間です。起きる時間から考えて就寝時間を決めましょう。

○メディア時間を意識しましょう！

時間は有限です。時間を有効に活用し、充実した冬休みを過ごしましょう。

○感染予防を継続しましょう！

親戚の集まりや初詣など、人が集まる場所に行く機会があるかもしれません。一人ひとりができる予防行動をしっかりととりましょう。

○1/10（火）は身体測定です。

体重の過度な増減がないようにしましょう。おいしいものの食べ過ぎに注意しよう！

正しい手洗い

新型コロナウイルス・インフルエンザ・ノロウイルス… 空気が乾燥する冬は多くの感染症に注意が必要です。



親指と手のひらをねじり洗う



水できれいに洗い流す




清潔なハンカチで手を拭く

感染症の予防行動

- その1 毎朝体温を測る
- その2 こまめな手洗い・うがい
- その3 マスクを正しく着用する
鼻だし・あごマスク厳禁
- その4 大勢の人が集まる場所を避ける
- その5 体調が悪いときは、自宅で療養・受診をする

特に、ノロウイルスにはアルコール消毒は効きません。
石けんを使った丁寧な手洗いが最も効果的です！

ノロウイルスについて…

ノロウイルスは、 感染者の嘔吐物や  便に多く含まれています。  感染力がとても強く、間違った処理をすると感染する可能性があります。また、アルコール消毒は効かないため、アルコールをかけても意味がありません。校内で嘔吐した場合にはすぐに先生に知らせるようにしましょう。

年末年始も継続した感染症対策を！！

新型コロナはこうして拡がる

- ・せき、くしゃみ、会話などで飛び交うウイルスを含んだ飛沫が2m以内の距離で直接、目・鼻・口に付着する（飛沫感染）
- ・人が集まる密な状況などの換気が不十分な環境で、運動・叫ぶ・歌うなどで発生して長時間空気中に浮かんでいるエアロゾルを吸い込む（エアロゾル感染）
- ・人と直接接触したり、汚れたものを触ったりして、ウイルスがついた自分の指で目・鼻・口を触る（接触感染）

こんな行動や場所が危ない

- ・マスクをせずに人と2m以内に近づいたり、会話をしたりする
- ・同居していない人と大勢で話しながら、長時間食事をする
- ・換気が悪いところ（密閉）、人が集まるところ（密集）、人と人が近いところ（密接）のいずれか1つ以上あるところ（屋内・屋外とも）



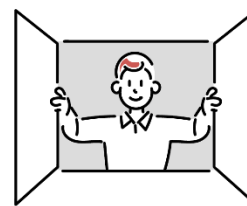
基本をしっかりやればコロナは防げる

- ・ロ・鼻はウイルスの侵入口、マスクで守ろう（マスクでロ・鼻を覆いウイルスをブロック）
- ・手指衛生は命を守る（石けんを使った丁寧な手洗いが最も効果あり）
- ・食事は静かに食べ、会話をするときはマスクを着用



みんなで一緒にウイルスをブロック

- ・室内の空気を定期的に入れ替えよう
(教室では移動教室の前に換気を徹底。家庭でも1時間に1回は換気をしよう!)
- ・お互い感染対策ができていなかったら、教えてあげよう（マスクや手洗い）
- ・体調が悪かったら、必ず休んで、自宅で療養・早めに受診しよう



今年も一年大変お世話になりました。
どうぞよいお年をお迎えください。

