

ほげんだより



勝田二中 NO.9
R4.2.1 発行

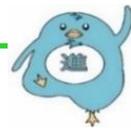
新型コロナウイルス感染症の流行は、2年以上にわたって私たちの生活に影響を与え続け、学校のあらゆる生活にも制限と変化をもたらしています。感染状況は不定期に変化し、社会全体でその都度対策を強めたり、緩めたりを繰り返しています。

現在、ウイルスの変異により再び急速に流行が広がっています。

学校においても感染者の増加が心配される今は、対策を強化すべきときです。私たち一人ひとりが、感染しないため、感染を広げないための行動を取っていきましょう。

〈今月の保健目標〉
心の健康について

考えよう



感染症対策「これくらい大丈夫だろう・・・」と思っていませんか？



全国の感染者数が爆発的に増えています。今だからこそ考えなくてはいけないのは自分の行動です。

■■こんなことはありませんか？■■

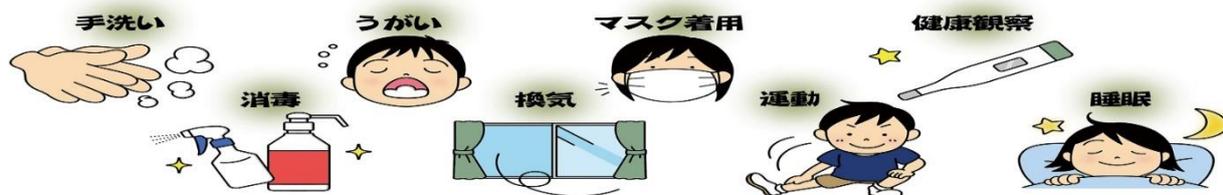
- ・マスクを外した状態で、友達と大声で話している
- ・友達と遊んでいて、気がついたら友達との距離が近い
- ・水が冷たくて、手洗いをしない
- ・寒いので窓を閉め切ってしまう
- ・手洗いの後、タオルを忘れてぬれた手をジャージでふいている

洗った手、どこでふいてる？



思い当たるものはありますか？自分の行動を振り返ってみてください。目には見えないウイルスを「広げない」ために「できること」は今までやってきた基本的な感染症予防を続けることです。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



保温と保湿で防ぐ！ 冬の肌トラブル に注意

新型コロナウイルス感染症対策で、いつも以上に手洗いやアルコール消毒を頻回に行うことが求められています。そのため、手に必要な皮膚のコーティング（皮脂膜）まで洗い流され、手に付いた水と一緒に皮膚の水分も蒸発して、「あかぎれ」などの手荒れを起しやすくなっています。



また、手足の指や、ときには鼻の先や耳たぶなどが赤くはれ、かゆみや痛みが出るのが「しもやけ」。明確なメカニズムは分かっていないようですが、寒さや冷たさなどによる血行不良が原因とされています。

冬の肌荒れは予防が大切です。以下のことに気をつけてみてください！

寒い中で
手や足を
ぬれたままに
しない
※タオル・ハンカチ持参！



冷えないように
手袋や耳当て
などを着用
する



きつい・つ
ゆるい・つを
避ける



保湿剤やワセリンなどを
使用する

