

# 保健だより 1月



令和4年1月

大島中学校

あけましておめでとうございます。2022年が始まりました。皆さんはどのような1年にしたいですか。目標を決めて、昨年よりもさらに充実した1年にしていきたいですね。今年もよろしくお願いします。

さて、冬休みが明け、皆さんの生活リズムはどうでしょうか。長い休みのあとは、生活リズムの変化によって体調を崩しやすくなります。早寝早起き、朝ご飯を心がけて元気に過ごしましょう。



## 感染症対策に努めましょう



現在、オミクロン株の発生により、新型コロナウイルスが全国的に再流行しています。以前のデルタ株と比べると感染力が非常に高いところが特徴です。

また、この時期から春にかけては「インフルエンザ」や「ノロウイルス」といった感染症も流行しやすい季節であり、注意が必要です。

再び気を引き締めて、感染症対策に取り組んでいきましょう。

※注意 冬の感染症



### ☆☆感染症対策のポイント☆☆



発熱があれば休養する



手洗い・マスクで感染予防



規則正しい生活で  
免疫力アップ

### ◆◇手洗い6つのタイミング◆◇

- ①外から室内に入るとき。(登校後、体育の後…など)
- ②咳やくしゃみ、鼻をかんだとき。
- ③給食の前後。(食事の前は消毒もすると good!)
- ④清掃をした後。
- ⑤トイレに行った後。
- ⑥みんなで使う物を触ったとき。(体育の道具やボール…など)



## ❄️❄️❄️❄️❄️❄️ 冬のケガに注意



### ★低温やけど

カイロや湯たんぽの長時間の使用は控えましょう。特に寝るときは注意が必要です。



### ★転倒

寒い朝や雪の日は道が凍ってしまうことがあります。滑って転ばないように、慎重に歩きましょう。



### ★交通事故

冬は日が短く、運転手から歩行者が見えにくくなります。黄色や白などの明るい色を身に付けて、できるだけ早く帰宅しましょう。

### ★しもやけ

しもやけの原因は、冷えて手足の血流が悪くなることです。外出時はしっかりと防寒をして体の芯から温まるように過ごしましょう。

## 受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫



験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちに自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮



するのを手伝ってくれたりもします。

それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。

緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています!



～保護者の皆様へ～

健康診断で異常が見つかった場合、治療勧告用紙をお配りしています。医療機関受診後は受診結果を学校にお知らせください。

また、視力検査の結果、裸眼視力または矯正視力が B 以下 (0.9 以下) のお子さんにお配りいたしました視力管理カードは、視力の経過をみるものであり、中学校卒業まで使用します。年度末までに必ず学校に戻してくださいよう、よろしくお願いします。

