

2023年も残りわずかとなりました。急に冷え込むようになり、寒そうに登校する姿が多く見られるようになりました。

先週からインフルエンザの罹患者が急激に増えて、学年閉鎖や学級閉鎖の措置をとりました。インフルエンザには様々な型があるため、何度もかかる場合があります。引き続き感染対策を続けていきましょう。



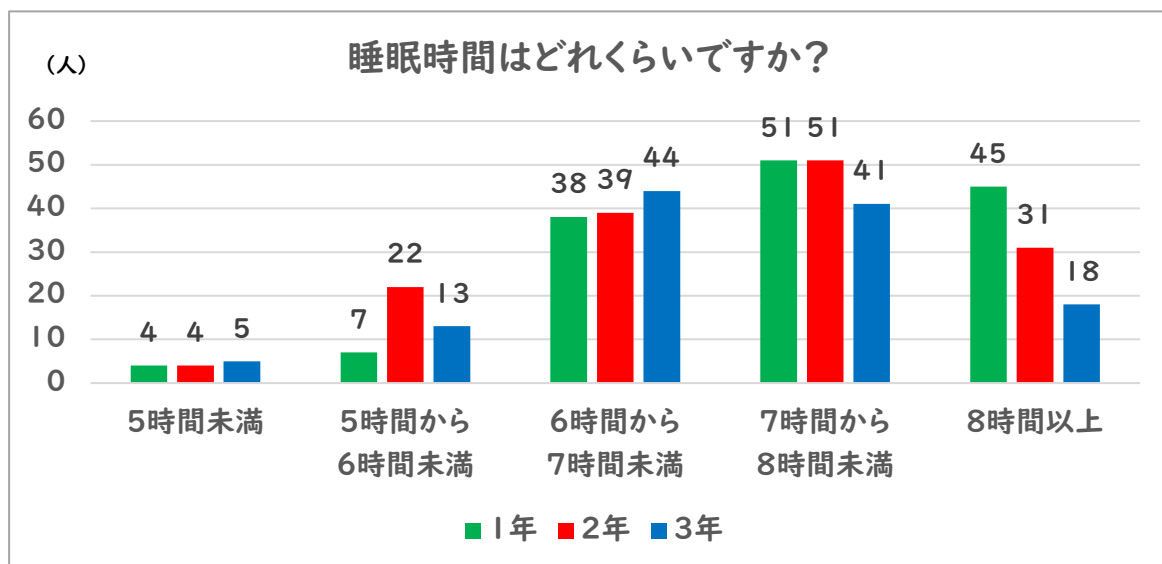
12月の保健安全目標

- ・寒さに負けない身体をつくろう
- ・エアコンや加湿器を安全に使おう



毎日どのくらい寝ていますか？

下のグラフは今年度の体力テストの質問紙の回答をまとめたものです。半数以上の生徒が7時間以上眠っていました。睡眠不足が続くと、疲れがたまり体調を崩したり、判断力が低下してけがを招いたりすることがあります。保健室にもよく寝不足の生徒が来室します。健康に過ごすために、まずは寝る時間を見直すことをおすすめします。



感染症予防の基本は手洗いから！

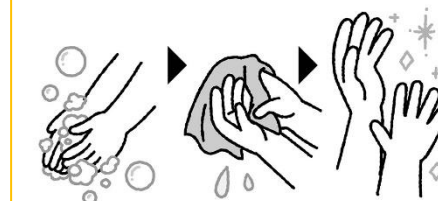
感染症の7割は手からの感染といわれています。手洗いは、感染症予防の基本です。普段から丁寧な手洗いで予防を心がけましょう。

洗い残し多発！手洗い要注意ポイント



これらの箇所は、確実に洗うために「ひと手間」をかける必要があります。面倒でおろそかになりがちですが、しっかり実践すると確実な感染症予防につながります。ハンカチで手を拭くところまで忘れずに！

きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



病院で診断を受けたら…

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、病院で診断を受けましたら、早めに学校へご連絡ください。その際に以下のことを教えていただけますようお願いいたします。

- 発熱した日や発症日
- 受診した病院
- 病院からの指示があればお知らせください

