

ほけんだより

2020. 12. 22 (火)
平川市立尾上中学校
保健室

今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で様々な行事が短縮になったり、予定通りできなかつたりと楽しいことを我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。マスクの着用、咳エチケット、手洗いなど感染症対策をきちんと行ってきてありがとうございます。引き続き、冬休みも元気に過ごせるように出かけるときはマスクを忘れない。帰った後は手洗いをする。など感染症対策をお願いします。冬休みですが3年生は学習会。1・2年生は部活などがあると思います。体調をくずしてしまわないように生活リズムを整えて過ごしましょう。冬休み明けに元気に会えることを楽しみにしています。



ウイルスがきれいなことって…？



これからの季節はインフルエンザなどが流行するかもしれません。そこでウイルスがきれいなことを紹介します。

手洗い

せっけんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク

くしゃみ、咳などをしたときに広がるウイルスをとじこめます



適度な加湿

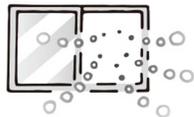
インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

換気は1時間に1回が目安です



この他にもウイルスがきれいなことを考えてみましょう。みんなで実行すれば、ウイルスに負けず元気にすごせるはず。普段、当たり前のように学校でやっていることばかりですが冬休み中も家で対策をお願いします。体調が悪いときは無理をせずゆっくり休むことも大切です。

～保健室の様子～ ※11・12月の保健室の来室状況です（21日まで）

内科的…11月→15件、12月→32件 外科的…11月→27件、12月→46件

11・12月は体育でのけがが多かったです。バスケットボールの授業で突き指をして来室する人が増えました。突き指はすぐに冷やすことが大切です。痛めた指を引っぱたりしないようにしてください。

あっという間に冬に…

先週あたりから雪がたくさん降り、急に冬らしくなってきました、また気温も一段と下がって毎日マイナスの日が続いています。そんな寒～い冬を乗り切るために自分たちでできそうなことを紹介します。

★からだ全体があたたまる足湯

★肩こりに効く手湯

お湯を入れたバケツなどに両足をつけます。



お湯を入れた洗面器に、手首がかくれるくらいまで両手をひたします。

ポイント

- お湯の温度は、普段のお風呂よりやや熱め。
- 時間は10～15分ぐらいを目安に

マフラー、ホッカイロ、ひざかけなどのあったかグッズも上手に使いながら寒い冬も乗り切りましょう。

～保護者の皆さまへ～

○健康診断について

今年度は健康診断など例年と違う時期に行ったり、毎日のお忙しいときに問診票の記入にご協力頂いたりありがとうございました。健康診断結果も無事渡すことができました。各検診でお知らせした病院受診のお願いも「治療しました」「受診しました」などの報告を頂いております。ありがとうございます。引き続き、感染症の状況を見て受診が必要なものは病院等を受診していただければと思います。よろしくお願いいたします。

○感染症対策について

毎朝の検温の声がけ、ご家庭での感染症対策など本当にありがとうございました。保護者の皆さまのおかげで生徒たちも元気に過ごすことができました。これからも学校で出来る限りの感染症対策を行っていきます。ご協力よろしくお願いいたします。

○その他

最近、雪もたくさん降って気温も下がってきました。学校でも声をかけていますが、登校時たまに制服のみを着て登校している生徒を見かけます。万が一災害などで外に避難することも考えられますのでコートなどを着用して登校していただければと思います。また、冬休み明けも換気等で教室の温度が下がることも予想されますのでTシャツ1枚だけではなくもう一枚重ね着をして体を冷やさないようにして過ごしてほしいと思っております。声がけ等よろしくお願いいたします。

