

保健だより

奈良中学校 保健室：R5.冬休み号



< 学校教育目標：「世界を小とせよ」奈良中生

知性をみがく生徒 愛情深き生徒 体を鍛える生徒 >

◇冬休みの過ごし方について◇

1. 新型コロナウイルス・風邪・インフルエンザ等の予防をしよう

冬は風邪等の感染症が流行する時期です。空気が乾燥していたり、気温が冷たかったりすることで、鼻や喉の免疫機能が低下してしまいます。そのため、風邪や感染症にかかりやすくなってしまいます。感染症に負けない抵抗力をつけるために、冬休み中も以下の対策を行いましょう。

- 「規則正しい生活」「睡眠・栄養・適度な運動」
- 「手洗い・うがいや手指消毒」「咳エチケット」
- 「場面に応じたマスクの着用」
- 「体調不良が続く場合は、病院へ」

冬休みは人が集まる機会が増えると思います。自分のため、みんなのため、感染症対策に努めましょう。私たち一人ひとりが、できることをしっかりやるのが大切です。

まだまだ続けよう！ 感染予防対策

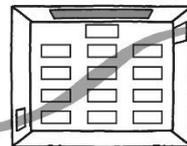
こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



冬休み中の健康観察もしっかり続けよう！

汚れた衣服の消毒について

嘔吐や排泄物などにより衣類が汚れてしまった場合には、ビニール袋に入れて処分することが原則です。洗濯が必要な場合、消毒液に30~60分浸してから、他の衣類等と分けて洗濯します。(アルコール消毒ではノロウイルス等への消毒効果はありません。)塩素系消毒液(家庭の漂白剤ハイターやブリーチなど)を使用し消毒してください。消毒液が使えない場合などは、熱湯消毒(85度以上で1分以上)も有効です。

次亜塩素酸ナトリウム消毒液 0.1%

作り方

500ml のペットボトル
の水とキャップ 2 杯分
の漂白剤を入れる



2. メディア時間を読書や学習時間へ

室内で過ごす時間が多くなる冬休み。その時間をどう使うかはあなた次第です。「テレビ・ゲーム・スマホやパソコン」の時間を増やすのではなく、家庭学習や読書、家の手伝い、運動、家族や親戚と過ごす時間など、冬休みにしかできない有意義な時間の使い方を考えてください。

3. 病院の受診・治療も忘れずに

むし歯の治療や眼科の受診など、まだ済んでいない人は受診してください。早めに治療が完了するように、計画を立てましょう。

治療が終わった人は、治療報告書を学校に提出してね。



熊谷の子どもたちは、これができます！

アクセル ブレーキ

4つの実践

- ① 朝ごはんをしっかりと食べる。
- ② 呼吸器から「はい」と元気よく挨拶をする。
- ③ 歯磨きをする。
- ④ 食後も手を洗う。

3 減運動

- 減 減速
- 減 ゲームの時間を減らす。
- 減 スマホ・タブレット、動画視聴の時間を減らす。

減 減速

- 減 減速
- 減 減速
- 減 減速

家で約束を！

学習・読書の時間を増やします。

読書の時間を増やします。

学習・読書の時間を増やします。

今年のうちには治療をすませよう