



R3.12.3

我孫子中学校保健室

今年も残りあとわずかです。今年、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で、我慢しなければいけないこともたくさんあったと思います。みなさん、本当によく頑張ってくれました。この時期は1年の疲れが出る時期でもあります。感染予防をしっかりと行い、生活リズムを整えて楽しく過ごしてください。

まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い



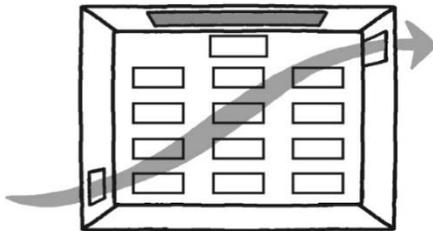
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

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

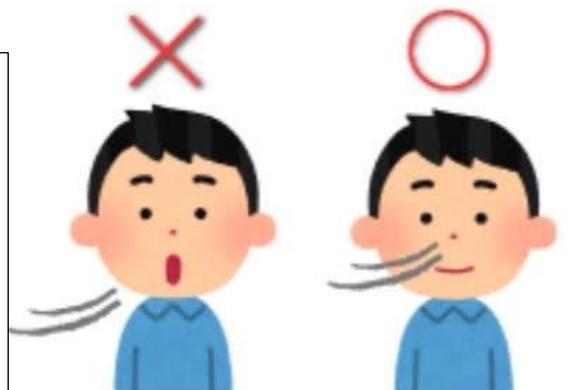


2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくといいますが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

コロナウイルス感染症について、現在全国的に感染状況は落ち着いていますが、新たな変異株の情報も入ってきています。特に冬は気温と湿度が下がり、低温・低湿度を好むウイルスの感染力が強くなるため、感染リスクが上がります。去年はインフルエンザの流行はありませんでしたが、今年はまだどうなるかわかりません。コロナの感染対策はインフルエンザウイルスにも有効なため、今後も感染症対策の徹底が必要です。必要なのはより気を引き締めた自己の健康管理を行うことです！

マスクの時も鼻呼吸！

マスクをつけると息苦しくなって、口呼吸をしていませんか？口呼吸だと、ほこりやウイルスなどがいっぱい、乾燥した冷たい空気がそのまま体の中に入ってしまいます。しかし鼻呼吸をすると、鼻の中の粘膜や毛などがフィルターの役割を果たしたり、空気を温めたり加湿してくれたりするので、体への負担が減ります。マスクの時も鼻呼吸をするように気をつけてみましょう！



保健委員より

冬は夏に比べて、非常に乾燥しやすい時期です。
そのため、ウイルスがよりまんえんしやすいです。
保健委員では、対策として、11月から加湿器を各クラスに
配布し、使用・管理をしています。コロナの感染者が減ってきた今、
どこかで気がゆるむ部分があると思いますが、今一度気を引きしめて
全校生徒で感染対策をしていこうと思います。
例えば、移動教室の時の消毒について、忘れてしまう人もいると思
いますが、そういう細かい所にも意識を向けてみて下さい。

肌の乾燥に注意!

不織布マスクで

マスク肌荒れ



ムレと摩擦で...



度重なる手洗いと
アルコール消毒で...

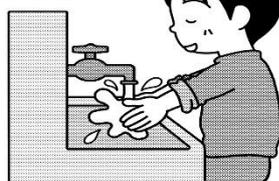


手荒れ



アルコール
無理なくて
いいよ

ていねいな
水洗いでも十分



保湿、
がんばって!

お湯で
洗わない
ほうがいいよ



冬休みは治療のチャンスです!

6月の歯科検診後、結果のお知らせを出してから半年がたちましたが、まだ受診をしていない人が多くいます。今まで忙しくて病院に行く時間が取れなかった人は、冬休みが治療のチャンスです! まだ受診の報告を受けていない人については再度治療勧告書を配付しますので、早めの受診をお願いします!

『我孫子市子ども医療費助成受給券』
が使用できるのは中学3年生までです。
早めの治療を心がけましょう!

健康に気をつ
けて新年を迎
えよう!

