



令和4年 1月12日  
我孫子中学校 保健室



新しい1年が始まりました。早いものであつという間に学年のまとめとなる3学期ですね。  
気持ちよく新しいスタートを切るためには、まずは冬休みの生活リズムから切り替えていく必要があります。早寝早起き・運動・バランスの良い食事は風邪に負けないための抵抗力をつけるためにも大切なことなので、心がけましょう。  
今年も、よろしくお願いします。

冬休み明け  
からだ  
体の声  
を聞いて  
あげてね

あたま  
頭  
ポーっとして…  
夜ふかしを  
していませんか？  
はやく  
早起きから始めてみよう

め  
目  
なんだか疲れて…  
ゲームやテレビの  
見すぎかも！ 目を  
やす  
休める時間を作ろう

い  
胃  
ごちそうは  
うれしいけど…  
食べすぎ  
いませんか？  
ゆっくりよく噛むことを意識しよう

みなさん、冬休みはどのように過ごしましたか？  
おせちやお雑煮をたくさんを食べた人、お年玉を  
もらった人、初詣に出かけた人、夜更かしをして  
遅くまで起きていた人…など色々な過ごし方が  
あったと思います。

冬休み明けは、生活リズムの乱れなどが原因で  
体調を崩しやすい時期です。自分の体の声をよく  
聞いて、無理をせずゆっくり切り替えていきましょう！  
また、まだまだ寒さが厳しい季節です。自分で  
体温調節ができるよう、気温や部屋の湿度、  
過ごし方に合わせた服装選びを心がけましょう。

### 保健委員より

今月の保健の目標は「実行」です。12月は「定着」という目標  
で新年に向けて感染予防を身につけるようにしてきました。  
新年が明け、12月に定着させたものを実行していくように  
しましょう。さらに今月は、より寒い日が増えていきます。換気  
をしていく中で、寒いと思う時があると思いますが、そこで  
気をゆるめないようにしていきましょう。また、移動教室の時の  
消毒や手洗いなどをかかさないでやっていくようにしましょう。

裏もあります！

## 効果的な手洗いを身につけよう！



風邪やインフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症が流行しやすい冬本番。感染症の感染ルートは主に、**接触感染**と**飛沫感染**です。

↓  
接触感染とは…

①保菌者の手 → ②物 → ③他の人の手 → ④その手で鼻や口、食べ物を触ることで…感染！



ある調査結果によると、3時間のうちに平均で、口を24回、鼻を16回触っているそうです…！

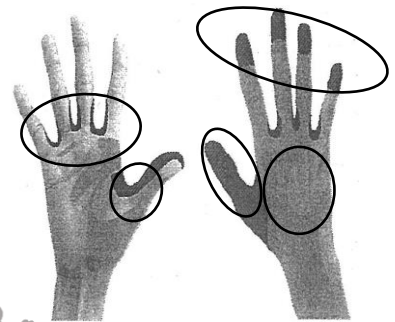
感染症対策で最も効果があり、誰でも簡単にできるのが**手洗い**とうがいです。

手や指に付着しているウイルスの数は、流水による手洗いで1/100に、石けんやハンドソープを使って30秒程度の手洗いをすると1/10000に減らすことができるため、接触感染を防ぐには最も有効な方法といえます。



Q.手洗いの時に洗い残しの多い箇所ってどこ？

A.「指の間」「指先」「手の甲」「親指」など洗い残しに気をつけよう！  
ハッピーバースデーの歌を2回歌うとちょうど30秒と言われていますよ♪



気を緩めず、元気に冬を乗り越えよう！



- 1学期に行われた健康診断の結果、受診が必要な人にお手紙を配付しています。冬休み中に受診が済みましたら、治療勧告書の提出をよろしくお願いいたします。
- 変異株の影響でコロナウイルスの感染が急拡大しています。また、季節の移ろいととも体調を崩す生徒が多くなる季節です。子どもの体調に応じて、学習が続けられないと判断した場合には、家庭に連絡をしてお迎えをお願いすることがあります。4月にいただいた緊急連絡先が変更になった場合には、連絡先を担当へお伝えいただきますようお願いいたします。また、職場の連絡先など確実に連絡ができる番号を伝えていなかった場合も、お伝えいただきますようお願いいたします。
- 冬休み中に学校管理下でけがをし、病院や接骨院などの医療機関にかかれた場合は、ご連絡ください。また、『日本スポーツ振興センター災害共済給付』についてご不明な点がございましたら、保健室までご連絡をお願いいたします。