

感染症対策

河中では新型肺炎その他の感染症予防のため、こんなことをしています！ご家庭でも予防をお願いいたします。

手洗いの徹底

石けんによる手洗い指導をしています。掲示による注意喚起もあり、多くの生徒が意識して手洗いできています。ただ、ハンカチを持っていない人もいます。湿ったままの手では手洗いの効果が不十分です。毎日清潔なハンカチを持ってくるようにしましょう！



咳エチケットの徹底

咳がある場合はマスクをつけるよう指導をしています。マスクがない生徒には、保健室から配付していますが、学校のマスクは、数に限りがあります。入手困難な状況かと思いますが、咳のある場合は、できるだけ、ご家庭からマスクをつけてくるようご協力をお願いいたします。

換気

教室の換気をしています。昼休みには、一斉に窓を開けて空気を総入れ替えする時間を作っています。

環境消毒

たくさんの方が触るロッカーや手すり、ドアノブ、机などを、教師が消毒しています。



健康観察の徹底

通常時よりも慎重に健康観察を行っています。症状がある場合は、早めに保健室で検温等をし、微熱や風邪症状（咳、咽頭痛、鼻水、頭痛、倦怠感など）が見られる場合は早退のご連絡をさせていただきます。軽度の風邪という場合もあるかと思いますが、時節柄、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。尚、家にいる間に症状がある場合には、登校を控え、必要に応じて受診していただきますよう、お願い申し上げます。

生徒のみなさんがしっかりと予防に取り組んでいることもあり、2月末現在、インフルエンザ0、風邪の人もほとんどいません。一人一人の心がけが、学校や地域の健康を守ります。これからもみんなで予防を続けていきましょう！

お知らせ



OKです！

風邪・インフルエンザ等の予防には、こまめに喉を潤し粘膜を守ることが有効とされています。学校ではこれまで、喉の乾燥・違和感に対してはうがいとマスクを推奨してきましたが、よりこまめな水分補給が出来るよう、夏期に引き続き水筒を持参しても構いません。ただし、中身は水かお茶とし、自己管理するようお願いいたします。

学年の締めくくりの月になりました。3年生にとっては、中学校生活の締めくくりですね。これまでを振り返ると、頑張ったことも、悔しさを残したこともあったと思いますが、どれも河北台中学校での貴重な経験です。すべてを糧にして、春には新しいステップを踏み出してください。新しい季節はすぐそこです。

入学～卒業 3年間の発育の様子 (校内平均)



	入学時	卒業前
男子		
	身長 16.1cmアップ!	
身長	152.7cm	168.8cm
体重	43.9kg	57.7kg
女子		
身長	152.6cm	157.4cm
体重	43.4kg	50.5kg

今年の3年生が入学した時と、卒業前の記録です。3年間で、心も体も大きく成長しましたね。

これから、みなさんの夢や目標は、より具体的で現実的なものになっていくでしょう。頑張ってもうまくいかないこともあるかもしれませんが、そんな時でも「**しっかり睡眠をとること**」と「**朝食を食べること**」は大切にしてください。この習慣が、将来の自分を助けてくれるはずですよ。

自分の健康は自分でチェック！ **毎朝の習慣に**

自分の体調が一番わかるのは、自分自身です。いつもと違うなあと感じたら、**熱を測ったり、原因を考へたりしてみましょう**。生活習慣の中に原因がある場合は、改められることも多いはず。3年生は、公立入試を控えた大事な時期でもあります。異変に気づいたら、早めの対処が大切です。毎朝自分の体の声に耳を傾けてみよう！！

朝はスッキリ起きられた？
眠気は残ってない？

朝ごはんは食べられた？
食欲は？

便秘や下痢は？

体がだるくない？

肩や首がつまる感じはない？

体のどこかに痛いところは？

のどや頭やお腹に違和感や痛みは？

顔色はいつも通り？
目の充血は？

寒気は？
熱っぽさは？

憂鬱な気分はない？

★生活に支障なし⇒生活習慣を整えて改善を待つ。

★発熱・明らかな異常⇒登校を控え、必要に応じて受診を！