

< 1月の保健目標 >

感染症を予防しよう



あけましておめでとうございます



新たな1年が始まりましたね。みなさん、今年はどんな年にしたいですか？
良い1年を送るためには、まずは健康でいることです。以下の5つに気を付けて、
心も体も健康に過ごしましょう！



〇〇〇 1月の保健行事 〇〇〇

予定	対象学年	実施日	時間
身体測定 (身長・体重) ☺ 3年生は中学校生活最後！	1年生	1月10日(火)	3限目
	2年生	1月11日(水)	4限目
	3年生	1月13日(金)	3限目

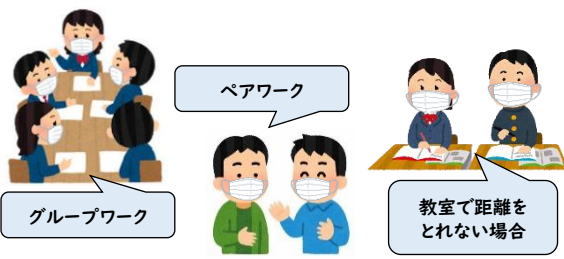
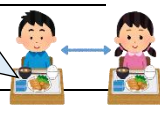
ー 保護者のみなさまー

3学期中もお子様の健康管理について以下の3つのことにご協力お願いいたします。

- ①発熱がある場合は、登校を控え、病院を受診していただくようお願いします。
 - ②①以外の風邪症状や体調がすぐれない時、家族で体調の悪い人がいる時は無理せず休ませてください。
 - ③登校後、発熱などの風邪症状や嘔吐、続く下痢等感染症の疑いのある場合は早退させます。お迎えをお願いします。ご理解ご協力お願いします。
- まだまだ厳しい寒さが続きますが、保護者の皆様もお体に気を付けてお過ごしください。

～マスクの着用について～

人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合においては、マスクを着用する必要はありません！

	マスクを着用する場面	マスク着用の必要がない場面
屋外	○人との距離（2m以上を目安）が確保できず、 会話をを行う場合  登下校時や部活動移動時など 友達と距離を確保せずおし やべりしながら歩く時	○人との距離が確保できる場合 ○人との距離が確保できなくても、会話をほと んど行わないような場合 
屋内	○人との距離（2m以上を目安）が確保できず、 会話をを行う場合  ペアワーク グループワーク 教室で距離を とれない場合	屋外の運動場に限らず、屋内の体育館等を含め、 体育の授業や運動部活動、登下校の際 ○人との距離が確保でき、会話をほとんど行 わないような場合 ○給食の時間は座席の工夫、大声の会話を控 える、適切な換気の確保をしている場合  松波中では、今まで通り、当面黙食を基本 とします。友達と話す時は、口に手をあて るなど飛沫予防をして会話しましょう！

換気しないと、こんなことに!?



2 学期は、どの学年もしっかり
換気ができていました😊
3 学期も常時換気+休み時
間ごとの換気に努めましょう！

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！

加湿でウイルス対策を

冬場の低温・乾燥した環境では、空
気中のウイルスは増えやすくなりま
す。感染症を予防するには、部屋の湿
度に気をつけ、室内のウイルスを増殖
させないことが大切！ 湿度コント
ロールには、次のことに気をつけてね。

- 部屋の湿度の目安は 50 ～ 60%
- 洗濯物（濡れたタオルなど）を干す

- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- 電気加湿器や簡易加湿器（ボトルや
トレイに入れた紙やフェルトを、水に
浸してじわじわと沁み込ませるタイ
プ）を使う

ちなみに、雑菌・カビを防ぐために、
加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換
えましょう。