



1月の保健目標 「コロナやインフルエンザなど感染症を予防しよう」

2022年3学期がスタートしています。これから2月にかけて寒さは厳しくなりますが、体調管理をして、新たな気持ちでみんな一緒に、勉強や運動にがんばっていきましょう。

オミクロン株の流行により、新型コロナ肺炎の感染者が急増しています。今一度、外出先や家の中、学校で予防対策を徹底し、感染しないよう注意していきましょう。

冬休み健康観察より 冬休みの毎朝の「健康チェック」から、17日間をふり返ってみましょう。 ～ふり返り～

①朝の体調は？…概ね「良好」でしたが、下記の表のような症状がある人もいました。



＜症状＞
＜人数＞

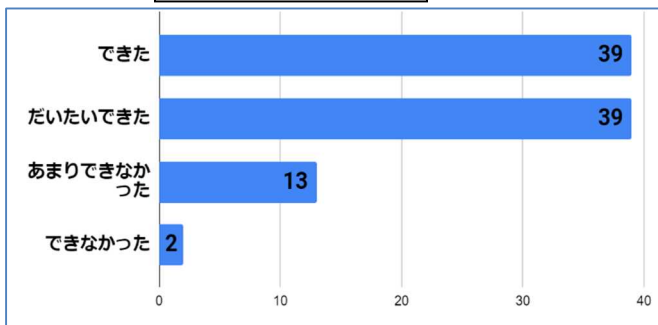
頭痛	腹痛	だるい	吐き気	咽頭痛	37℃以上	その他
40人	19人	9人	2人	1人	5人	けが

②三点固定(起きる時刻・寝る時刻・学習開始時刻)を意識して過ごせましたか？

冬休みに入って3日目(12/27日)と、終わり3日前(1/7日)の結果を示しました。

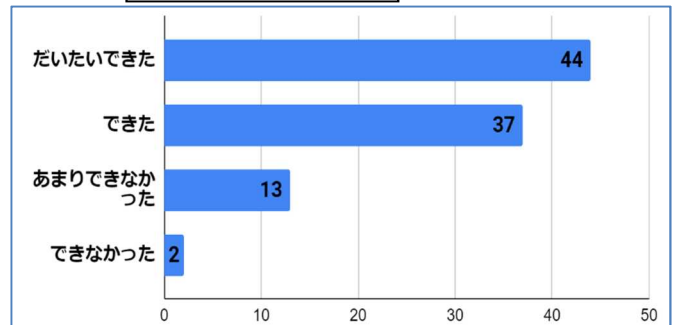
「三点固定を意識して過ごせましたか？」

12/27日 回答者数：93人



「できた」+「だいたいできた」=83.4%
「あまりできなかった」+「できなかった」=16.1%

1/7日 回答者数：96人



「できた」+「だいたいできた」=84.4%
「あまりできなかった」+「できなかった」=15.6%

2日間を比べてみると、大きな差はみられませんでした。休みでも生活習慣をくずさず過ごしている人が多くいることがわかりました。健康に生きていくためには、生活習慣の確立はとても重要です。「できなかった人」は自分に合った方法で、どんな工夫をすればいいか考えて、生活習慣を整えましょう。

第6波到来！？ 感染予防の徹底をお願いします！

①体調管理



②登校したら



③共有の物を



使う時、使った後は

④近距離では話さない



⑤真正面はさける



⑥換気をする



⑦抵抗力を高める



お子さんやご家族が、
体調不良の場合や濃厚
接触となった場合は、
学校へのご連絡をお願い
いたします。