

七尾市立七尾中学校 令和4年1月17日



欠席・遅刻等の連絡は 当日の7:55までに欠席連絡メール 必要な場合は電話で お願いします。 七尾中53-7705



令和4年(2022年)がスタートしました。

3学期がはじまり数日たちましたが、生活リズムは落ち着いてきました

朝、慌てたり忘れものをしてしまう人は、まだ体が冬休みモードから 抜けきれていない人です。休み中と学校が始まってからの生活リズム の差がある人ほど抜けきるまで時間がかかるようです。

さて、今年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざがあります。 意味は、強い力がある人にさらに力が加わるということで、「鬼にかな ぼう」と同じ使い方をします。

手洗い・マスク着用・早寝早起き・・・・など「虎に翼」のように健康に 過ごすために続けていきましょう。

新型コロナもインフルエンザもウイルス感染症

## 流行しないために一人ひとり予防が大切です!

知らないうちに、拡めちゃうから。

新型コロナウイルス感染症拡大が広がっています。油断できない状 態が続いています。オミクロン株は感染力が強いと言われています。 これまで通り気を付けなければなりません。

学校では、今後もコロナ感染防止対策を継続していきます。 個人対策:朝の検温(記録)・こまめな手洗い・消毒・マスク着用 集団対策:身体的距離の確保・マスク着用・換気・学校内の消毒 寒い時期ですが、こまめな換気に努めています。

## 健康チェックカードの記入は習慣に! 毎朝の体温と前日の行動を振り返り記入してください。

インフルエンザ?

症状はどう違

🕿 … 高頻度 🖙 … よくある 🕒 … ときどき

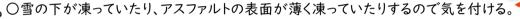
よく似た症状が多く、自分では 判断できないことがほとんどです。 「体調が悪いな」と思ったら、早 めに休みましょう。

4						
病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの 痛み
新型 コロナウイルス	Ö, X	平熱 ~高熱	8	8	3	(3)
インフルエンザ	Ö, X	高熱	×× ©	×× ©		S.X
カゼ	30	平熱 ~微熱	<b>3</b>	9	<u>.</u>	××

(··) ··· まれに

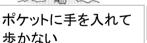
「小寒」(5日)・「大寒」(20日)」と1年で最も寒い時期です。 積雪や凍結時は次のことに気を付け、いつもより余裕をもって行動しましょう。

○雪中を歩く時はかかとに力を入れ小股で歩く。(ペンギン歩き)



- ○歩道や道路の右側を歩き、歩道が雪で歩けない時は十分に端に寄り、車が来たら 立ち止まり、車が通りすぎるまで待つ。自動車も思いもよらない方向に動いたり、 急に止まることができない時もあるので要注意です。
- 特に橋の上は車道が狭く凍結しやすい場所で要注意です。
- ○積極的に雪かきをしよう! みんなの力に期待します。







凍った道路に注意



反射タスキをする



雪の日は 長靴がベスト

落雪・つららに注意

## もやけ 痛くてかゆ~い

しもやけは、冷えにより血行が悪 い状態が長期的に続くとなります。 赤く腫れ、痛み、暖まるとかゆくな ります。







手 当

水につける

ポイント

血行を よくする

発熱等風邪様症状がみられる時は登校を控えてください。同居する方がそのような症状の場合も念のため登校を控えてください。連絡時そのことをお知らせください。