

# 1月 保健だより

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か？  
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。

### コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？ 症状はどう違う？

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。

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	☹️	😊 ~ 😊	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	😊	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	😊 ~ 😊	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある 😊 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

## 大雪・積雪時の時は

「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。(ハッポン歩き)
- 雪の下が凍っていたり、アスファルトの表面が薄く凍っていたりするので気を付ける。
- 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。

雪の日は  
長靴がベスト



ポケットに手を入れて歩かない



凍った道路に注意



反射タスキをする



落雪・つららに注意

## 痛くてかゆ〜い しもやけ

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



### 症状のでやすい場所



### 手当



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。