

1月

# 保健だより

七尾市立七尾中学校  
令和3年1月14日

休みときは  
必ず連絡  
ください

七尾中学校  
53-7705  
できるだけ、8時05分まで  
お願いします。



令和3年(2021年)がスタートしました。学校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、あわてたり、忘れ物をしてしまう人は、まだ体が休みモードから抜けきれていない人です。休み中の生活リズムと差があるほど抜けきるまでに時間がかかるようです。早く学校モードのリズムにするために、まずは早寝早起きから規則正しい生活リズムに戻していきましょう。そして、「おはようございます」の挨拶で学校生活をスタートしましょう。



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！

新型コロナウイルス感染症拡大が収まらず、改めて緊急事態宣言が出されている地域があります。この辺りでは今のところそのような事態にはなっていませんが油断は禁物です。

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：ソーシャルディスタンス・マスク着用・換気・学校内の消毒  
寒い時期ですが、休み時間ごと空気の入替えに努めています。



手洗い場の蛇口が非接触型の自動栓になりました。

### 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	☹️	平熱 ~ 高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~ 微熱	☹️	☹️	😊	☹️

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

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。

## 久しぶりの大雪・積雪

今冬は大雪。みなさんも家や学校の除雪作業では大きな力になったことと思います。まだ雪は降るだろうと言われています。その時もぜひ取り組みましょう。除雪作業は全身運動で良いトレーニングになります。(消費カロリー-高めの重労働)ただし、腕の力まかせだけではダメで、うまく体全体を使う事がコツのようです。自分のペースで、無理は禁物。翌日ちょっと筋肉痛ぐらいが良いかも…。

今の時期は「小寒」(5日)・「大寒」(20日)」と1年で最も寒い時期です。積雪・凍結時の歩行には十分気をつけましょう。

- 雪中を歩く時はかかとに力を入れ小股で歩く。
- できるだけ歩道や道路の右側を歩き、車が来たら立ち止まり通りすぎるまで待つ。自動車もすべったり、急に止まることができなかつたり、思いもよらない方向に動いてしまうことがあります。特に橋の上は車道が狭く、凍結しやすい場所です。



雪の日は長靴がベスト



凍った道路に注意

ポケットに手を入れて歩かない



反射タスキをする



落雪に注意

## 痛くてかゆい しもやけ

しもやけは、冷えにより血行が悪くなった状態が長期的に続くようになります。赤くなり、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



お湯につける



よくマッサージ