



Health News

2022年1月19日

小木中学校

保健だより No.16

1月の保健目標

感染症の予防に心がけよう

3学期が始まり、1週間がたちました。生活リズムは元に戻りましたか？

新型コロナウイルスのオミクロン株による感染が各地で拡大しています。感染対策にはまだまだ気をぬけません。一人ひとりが予防法を続けながら、健康で素敵な1年にしていきましょう。



洗った手、どこで干してる？



ていねいに手洗いをして、雑菌が手につきやすくなります！

1月 さわやかチェックの結果

*ハンカチを持ってきていない人

1年生	2年生	3年生
1人	0人	0人

ハンカチを持ってきていない人は持ってきましょう。

*爪が長かった人

1年生	2年生	3年生
1人	0人	1人

爪が長い人は短く切りましょう。

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



身体測定が終わりました



3学期が始まってすぐに、身体測定を実施し、身長と体重を測りました。

体重が増えた人、減った人、身長が伸びた人…様々でした。

自分の身長や体重、肥満度等が知りたい人は、休み時間に保健室の中川まで聞きにきてください。

後日、マイハルスでもお知らせします。

【全国平均】 (令和2年度学校保健統計より)

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	154.3	45.8	152.6	44.5
2年	161.4	50.9	155.2	47.9
3年	166.1	55.2	156.7	50.2



(厚生労働省 HP)

新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する知識より

新型コロナウイルス感染症の感染性

Q 新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間はいつまでですか。

A 新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、**発症の2日前から発症後7～10日間程度**とされています。※

また、この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。

このため、新型コロナウイルス感染症と診断された人は、**症状がなくとも、不要・不急の外出を控えるなど感染防止に努める必要**があります。

※新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 診療の手引き・第6.1版より