

# ほけんだより

令和3年12月23日

No.7

羽松高等学校  
保健室

できるだけ

ふゆやすみ せいかつ  
冬休みも “いつもの生活リズム” で!

冬休みが始まります。クリスマスやお正月などのイベントも多く、その上学校がない分、夜遅くまで起きていて朝ゆっくり寝てる等、生活リズムが崩れる人が多くなるのではないかと心配しています。生活リズムが夜型になると、どうしても大人はデメリット（例えば…昼型の日常生活・学校生活では体調不良を起こしやすくなる→遅刻・欠席しがちになる→学校の単位修得・履修が危ぶまれる + 進学・就職など卒業後の進路に不安が出てくる等…）の心配をしてしまいます。もちろん、楽しむ時間は大切ですが、体調万全だからこそしっかり楽しむと思えますので、体調管理の面からも「できるだけ」いつもの生活リズムのキープを心がけてくださいね。



かんせんしょう もっともいやがる にんげん ひと おもいやり  
感染症が最も嫌がるのは、人間の「人への思いやり」

この夏、感染症関連のオンライン研修を受けた際、講師の先生から上記のような言葉が出てきました。感染症の予防は、自分のためという面もありますが、「人にも感染症がうつらないように」、「他の人が感染症でつらい思いをしないように」という「思いやりの心」があるおかげで、よりしっかりと予防ができるのだというお話でした。

新型コロナウイルス感染症の流行もようやく落ち着き、日常生活が戻ってきたのもつかの間、新たな変異株「オミクロン株」が国内に入ってきたようです。石川県で「オミクロン株」の感染者発生は今のところ報道されていませんが、今週クラスターが発生したようです。ワクチンをうっている人もプレイクスルー感染を起こしたりしますし、まだワクチンをうてる年齢ではない12歳未満の子供たちの感染や重症化も心配です。再流行し、つらい思いをする人が増えないよう、予防対策をお願いします。

