

ほはんだより

R3.1.8

輪島中

NO.10

明けましておめでとうございます。2021年のスタートです。昨年はいろんな事を我慢した年かも知れません。今年はどんな年になるでしょう？今年1年を充実したものにするために、できることから取り組んでいきましょう。

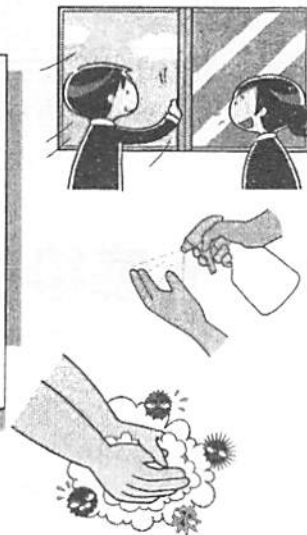
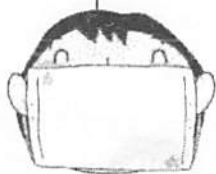
あっという間の短い3学期です。元気に楽しく学校生活を送れるように、そして自分の目標に向かってがんばれるように、健康第一でいきましょう！！

感染症(コロナ・インフルエンザ・かぜ・ノロウイルス)

の予防には…マスク・手洗い

しっかりしましょう！

換気も忘れずに…！！



<感染症募集標語 優秀作品>

12月に健康委員会で、感染症予防標語を募集し、みなさんに考えてもらいました。2年生の健康委員が選んだ、標語をいくつかお知らせします。玄関にも掲示してありますね。もう見ましたか？あなたの気に入った標語はありましたか？

<1年生> 「一人ひとりが予防して 感染症から 身を守ろう」

「マスク着用 友だちと自分 守るため」

「あごマスク あごをかかして 何になる」

「続けよう コロナに負けない 行動を」

「ディスタンス しっかりとろう 密さけよう」

<2年生> 「自分を守るは みんなを守ると 同じだよ」

「忘れずに 手洗い うがい 心がけ」

「細かいところも気をつけて 丈夫な体で免疫力UP」

「感染症 予防で守る 大切な人」

<3年生> 「手洗い マスク ブロック コロナ」

「マスク手洗いで 完全防備 感染から身を守れ」

「密を避け 未来を信じて 今は予防」

「まだ我慢 マスクをはずし 話すこと」

わたしたちに今できること

感染症予防



手洗い

こまめに手を洗おう



うがい

外から帰ったら
うがいしよう



マスク

ほやくしゃみが出る時は
マスクしよう

やはり、予防のために「マスク」「手洗い」「密をさける」ということを含んだ標語が多数ありました。あと大事な「免疫力アップ!」「コロナに負けない体をつくろう」などがあり、意識の高さを感じました。そして健康委員からは選ばれませんでした。忘れてはいけない大事な予防のひとつ「部屋の換気をしっかりしよう」という標語を書ってくれた人がいました。教室も換気のため寒くなっています。自分でできる防寒対策をしかりとし、寒さを防ぎましょう！！

健康のための重ね着テクはこれで決まり

1枚目

下着を着よう

汗を放置すると冷えてカゼをひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。



2枚目

少しの余裕で
空気の層を

びったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の層を作るのがポイント。

3枚目

暖かい
ふんわり素材をオン

ニットやフリースなど、それ自体が空気を含んで暖かい素材が◎。



4枚目

アウターで
風をガード

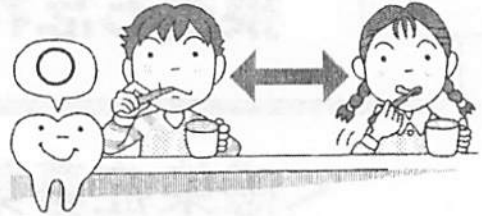
風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さない上着を。



学校での寒さ対策も重ね着が基本。暖かい下着を着る。スカートの下はタイツをはき、その上にハーフパンツ等をはく。腹巻をする。など温かい服装を探してみましょう。

★感染症予防・・・歯みがき時も注意

歯みがきをする時、あなたは気をつけていますか??ふり返ってみましょう!



友だちとおしゃべりしながらみがいていませんか?距離をおいてだまってみがいていますか?口をゆすいではき出すときは?そっとはきだしていますか?感染のリスクを下げるためには、飛沫を飛ばさないように注意することが大切です。自分も相手も守るために、気をつけましょう。みがいた後は、手をしっかりとていねいに洗うことも忘れずに!



★感染症予防・・・マスクのつけ方NG例



<鼻がでている> <あごにつけている> <すき間がある>

せっかくマスクをしていても正しいつけ方をしていないと意味がありません。なんのためにマスクをつけるのか、考えてみましょう!!
「朝、マスクなし」で登校する生徒はいつも同じです。注意される前につけて登校してほしいですね。

<お知らせ> 1月中に、今年度最後の身体測定を行います。日時が決定したら保健室前に掲示するので確認して下さい。自分がどれだけ成長したかわかるように、各自で「マイヘルス」に記入してもらいます。家に「マイヘルス」がある人は学校に持ってきましょう。