

明けましておめでとうございます。インフルエンザとコロナの同時感染が心配されています。油断しないで、日々、感染症対策をしっかりとしましょう。短い3学期、元気に楽しく学校生活を送れるように、自分の体は自分で守っていきましょう！

感染症(コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス)を予防しよう

**うがい・手洗い、しっかりと！
換気も忘れずに・・・！**



- ★体育の授業や運動部活動の時、登下校で距離がとれている時はマスクをはずしてもかまいません。図書室で本を読む時もマスクなしで大丈夫です。バスの中や集団での移動の時などは状況に応じてマスクをしましょう。
- ★換気をしている教室は、給食中、大声でなく飛沫が飛ばないように小声での会話はOKです。

寒さが厳しくなってきました！



3つの首あたたを温めて体からだポカポカ



北風きたかぜがピューツふと吹いたら、
体からだがガタガタ...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- 首** ネットウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう
- 手首** 外に行くときは手袋を忘れずに
- 足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

「寒い、寒い」と言っている人はスカートで足がまるだしではないですか？冷たい風に体温がうばわれてしまいます。ぜひタイツをはいて暖かくすごしてほしいと思います。ズボンの人も寒い時は、長いソックスをはきましょう。教室でもあたためられた空気は上昇し、足もととはスースーしたままです。タイツや長いソックスで足もとをあたためましょう。

寒くなると、生理痛がひどくなる人が増えてきます。からだ冷えて体温が低くなると血が固まりやすくなります。その粘りのある血液が体外へ流れ出ようとするために痛みが発生します。おなかのへそのあたりや、腰のあたりを使い捨てカイロなどであたためて、血流をよくすると痛みもやわらぎます。普段から下半身を冷やさないように気をつけることも大事です。

「月いち保健室カフェ」1月13日(金) 16:00~17:00

どなたでもお気軽にどうぞ・・・



<ハンカチ調べの結果>

健康委員会で、昨年12月12日～12月16日まで「ハンカチ調べ」を行いました。

<ハンカチを持ってきた人の割合（平均）>

1年1組	1年2組	1年3組	1年4組
80.2%	60.0%	49.8%	33.6%
2年1組	2年2組	2年3組	2年4組
68.6%	75.6%	78.2%	73.8%
3年1組	3年2組	3年3組	3年4組
90.4%	41.6%	77.2%	51.0%

全校平均は、65.0%でした。

寒くなってきてハンカチを持ってくる人が減ってきたようです。手をふくために、朝、ハンカチを持ったか、確認しましょう！

<健康委員の声 ～5日間調べて～>

- ・ハンカチを持ってくる人がだんだん増えてよかった。これからもハンカチが100%になるまでがんばる。
- ・もう少し呼びかけをすればよかった。
- ・自分も持ってきたい。
- ・持っている人が少なかった。
- ・もう少し持って来る人が増えるといいなと思った。
- ・持って来る人は増えたけど100%にならなかった。



寒くても 換気 しよう



換気 をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは “空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

よろしくお願いします！



3学期、待川昭子先生にかわって保健室を担当することになりました脇田汐理（わきたしおり）と申します。皆さんの心と体の健康を守るために一生懸命に頑張ります。 よろしくお願ひいたします。