

# ほげだより 12月

R6. 12

高浜中学校






インフルエンザが流行ってきました。感染対策に本腰を入れましょう!!



 **保健委員会で感染症予防における「自分のクラスの現状」について話し合いました**





## 換気について

-  放課は大体全開!
-  授業中もしっかり窓があいている
-  窓があいてないと声かけしてくれる人がいる
-  気づくと窓をあけてくれている人がいる
-  防寒対策している人が多い→換気もしやすい

⊗最近、寒くなってきて窓をしめがち…





## 手洗いについて

-  給食の前にみんな必ず洗っている
-  石けんでしっかり洗っている

⊗ハンカチを持っていない人が多い気がする  
⊗石けんを使っていない人がいる  
⊗水でぬらしただけの人も…  
⊗外から帰った後の手洗いがおろそか



## 免疫を高める行動(十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動等)について

-  給食をたくさん食べている
-  体育でしっかり運動できている

⊗寝るのが遅い人が多い  
⊗朝ごはん食べてない人もいる



## 傾向と対策

- ・換気:寒くなってきたときに換気がおろそかになる可能性が…  
☞室内でも寒さ対策をしっかり行う/窓は上開けで寒さ対策/クラスで協力する!
- ・手洗い:ハンカチ忘れを課題に挙げる人がとても多かった  
☞ハンカチチェックを委員会で行います!
- ・免疫力:寝るのが遅い人が多いという課題を挙げる人がとても多かった  
☞今一度睡眠について意識を!



**換気とセツで寒さ対策を!**

換気することも考慮して、重ね着やカイロなど様々な工夫をしましょう。

規則正しい生活

湯船に浸かる

軽い運動

温かいものを食べる

冬休みを元気に過ごすためにも、しっかり冷え対策をしましょう!



水筒を温かい飲み物にして、体の中から温めるのもおすすめです




※カイロを使用する場合は低温やけどに注意しましょう。

**心と体はつながっています**

心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。

こんな体の症状には注意




おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする






眠れない だるい 落ち着かない 集中できない

やる気がでない 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



**保健室利用のルールを今一度確認しましょう**

<p><b>来室時は先生に伝えてから</b></p> <p><u>友達ではなく、必ず先生に伝えましょう。</u> (緊急時は除きます)</p> 	<p><b>けがの手当は当日だけ</b></p> <p>応急手当しか行うことができないため、翌日も手当が必要 な場合は家で手当をしましょう。</p> 	<p><b>薬(湿布含む)はありません</b></p> <p>本人も知らないアレルギーがあると危険だからです。必要な場合は担任の先生に申し出て持参しましょう。</p> 
<p><b>保健室での休養は1時間まで</b></p> <p>1時間休んでもよくなる場合は早退し、自宅でしっかりと休みましょう。</p> 	<p><b>付添者は保健室の外まで</b></p> <p>病気やけがで困っている人を保健室まで連れてきてくれてありがとう。</p> 	<p><b>退室したら連絡票を先生へ</b></p> <p>「保健室連絡票」を担任(教科担任)の先生に必ず渡してください。</p> 