



安堵中学校
保健室 No.10
2020.12.23

いよいよ明日から冬休みですね。2学期お疲れさまでした。今年の冬休みは思うように旅行や初詣などのお出かけが厳しいですが、せっかくの休みに体とこころをリフレッシュできるよう、家で楽しめることを考えてみてもいいですね。休みの間生活リズムが乱れがちになるので、規則正しい生活を心がけましょう。体調管理にはくれぐれも気をつけて！始業式の日に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



貼るカイロを使うときは

- 直接肌に貼らない
- 貼っている場所を圧迫しない
- 同じ所に長時間あてない
- コタツやストーブの近くで使わない
- 寝る時ははずす

2つのレベルでチェック！ インフルエンザ 冬を元気に乗りこえられるかな？

まずは質問に答えよう

はい1点、いいえ0点で計算します

免疫レベルはどれくらい？

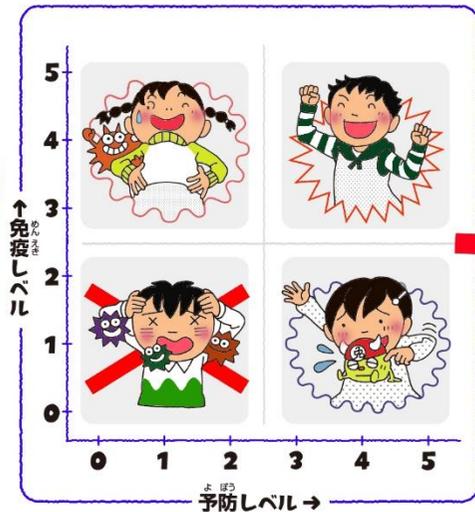
- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

予防レベルはどれくらい？

- うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ) (温度20℃くらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

まじわるのは、どのゾーンかな？

たてのグラフは免疫レベル。よこのグラフは予防レベル。合計点がまじわるのは、どのゾーン？



注意が足りないゾーン

毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな？

バッチリ元気ヒーローゾーン

ウイルスがからだに入るのをバッチリ防いでいます。もし入っても、ウイルスと戦う免疫力が強いです。カゼやインフルエンザにかかりにくい！

どっちもダメカゼのトリコゾーン

冬になると、よくカゼをひくんじゃない？ ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです！

生活を見なおそうゾーン

ウイルスへの注意はバッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだはウイルスに負けちゃうかも

今年の冬は風邪やインフルエンザはもちろんですが、新型コロナウイルスに気をつけたいといけませんね。感染予防は気をゆるめることなく、引き続きしっかりとしましょう。寒い季節ですが、換気をお忘れなく！対角線に窓を開けることで効率的に空気の入替えができます。また、空気中が乾燥しやすくなるので加湿器を使ったり、濡れタオルを部屋にかけたりして保湿もすることでより対策ができます。

1月の保健行事

歯科検診 9:00~

1月14日(木) 3年生・2A
1月21日(木) 1年生・2B
場所：保健室

歯科検診当日の朝は特に歯磨きをしっかりとしましょうね★

※新型コロナウイルス感染症の感染状況で再度延期になる可能性があります。

スクールカウンセラー予定 < 1月 >

8日(金)、22日(金)

予約したい人は担任の先生や保健室の南まで言いに来てください。※保護者の方も面談を希望される方は予約が必要です。学校までご連絡ください。

TEL 0743-57-2028

ひとりで抱えこまず、話してみませんか…？