

ほけんだより

安堵中学校
保健室 No.12
2021.1.29

1月もあっという間に過ぎ、来週から2月に入ります❀1月は冷え込み、雪が降った日もありましたね🌞日が暮れるのも遅くなってきて、春を感じる日も少しずつ増えてきました❄️ですが、まだまだ寒さは続くので服装など工夫して体調を崩さないよう気をつけましょう❀

新型コロナウイルスの流行がなかなか収束しない中ではありますが、みなさんが感染症対策をしっかりしているため、インフルエンザの流行がおさえられています！引き続き手洗いやマスクの着用などできる対策はしましょうね❀



●健康診断について●

延期されていたすべての健康診断の日程が決まりました。

2月 4日 (木) 眼科検診 13:35~

2月 16日 (火) 耳鼻科検診 13:35~

対象者：問診により抽出 場所：保健室

今年度の眼科検診と耳鼻科検診については1月22日にお知らせしました通り、問診により抽出された生徒のみの実施にします。

対象者は検診の前日にお知らせプリントをお渡しします。結果については、眼科検診は2月5日(金)、耳鼻科検診は2月17日(水)に異常のあった生徒のみ配布します。

※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。その場合はお知らせします。

その“しんどい”もしかして空気のせい？



換気はしっかりできていますか？

寒い中窓を開けるのはつらいですが、換気を忘れずに！閉め切った部屋はウイルスだけでなく二酸化炭素やほこりもたまってしまい、気分が悪くなったり集中力が低下したりと悪影響が...

みなさんが健康に学校生活を送るために、対角線上の窓やドアを開けて空気がこもらないようにしましょう❀ひざかけや防寒着などで寒さ対策をしてくださいね❀

スクールカウンセラー予定 < 2月 >

5日(金)、19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…？

どうしてかな？

- 1 二酸化炭素がたまるから**
みんなの吐き息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります
- 2 ウイルスがたまるから**
空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります
- 3 ホコリやダニ・カビが増えるから**
アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…

みんなで協力して
空気を入れ替えよう



◆対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる

◆休み時間ごとにこまめに換気する

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う

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、誰かに話してみよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

