

# ほけんだより

No.15

2022.3.23

小原田中学校 保健室

## 感染症対策の徹底をお願いします

3学期も今日で終わりますが、先週から小原田中でも新型コロナウイルスの陽性者が増加しています。明日から春休みに入りますが、引き続き自宅での感染症対策を徹底しましょう。

部活動の停止など、制限されていることがたくさんあり、残念な気持ちを抱えている人も多いかと思いますが、感染の拡大を防ぐ大事な時期です。みんなで予防に取り組み、4月からの新学期に備えましょう！

## 感染症対策をもう一度見直そう

### こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



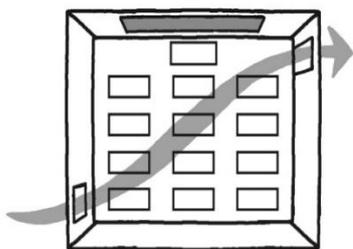
### 密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかり覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



### 換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとよいですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



外出を控え、自宅で過ごす時間が増えていると思いますが、スマホやタブレットの使用時間も増えていませんか？

使用時間が増えることで、視力低下や目の疲労にもつながり、寝付けない等の睡眠不足を引き起こします。30分使用したら、遠くを見て目を休ませるようにしましょう。

また、SNSへの投稿には「誰も傷つかない内容なのか」ということを頭において使用し、トラブルに発展することのないよう気をつけてくださいね。

30分使ったら、  
遠くを見て目を休めよう



# 4月からの新生活にむけて

## みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

これから新しい友達や先生との出会いが待っています。明るい挨拶ができるといいですね。

### 気持ちのよいあいさつ・言葉



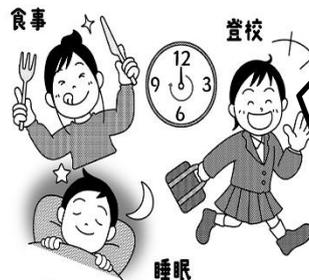
しばらくは感染症対策との生活になりそうです。新しい学校のルールに従い、みんなで予防する気持ちを忘れずに。

### 感染症対策



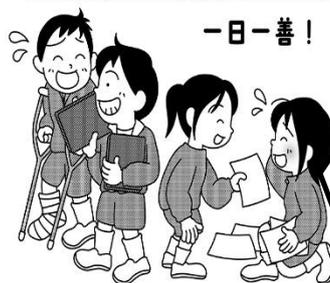
継続は力なり。  
きつといいことあるよ。

### 時間を守る



生活のリズムが変わる人が多いと思います。時間の管理は自分で責任をもって。

### 誰かの役にたってみる



自分にできそうなことでいいので、行動に移してみましよう。あなたに助けられる人がいるはず。

## 治療や検査が済んでいない人は、春休み中に受診しよう

春に行われた健康診断に基づいてお渡しした治療のお知らせについて結果の報告の提出が終わっていない人がいます。まだ受診が済んでいない人は、春休み中の受診をお勧めします。

将来、社会に出て活躍していくためにも健康であることが重要になります。今から健康を維持・改善していくために早めに行動するよう心がけましょう。

治療・通院は  
春休みがチャンス



### 保護者の皆様へ

この1年、学校の保健活動にご協力いただきありがとうございました。お子さんは昨日とは変わりないよう見えても、1年前と比べたら心も体も成長しています。4月からも少しずつおとなになっていくお子さんのサポートに全力を尽くしていきたいと思っております。お世話になります。

また、今年度も感染症対策へのご協力をありがとうございました。引き続き、ご家庭での対策をお願いします。特に、咳や喉の痛み、発熱等の体調の変化はないか、健康観察をお願いいたします。