

# 保健だより



湯本一中 保健室  
令和3年1月8日  
No.9



新年明けましておめでとうございます。令和3年のスタート、そして学年のまとめの3学期が始まりましたね。みなさん冬休みはどのように過ごしましたか？

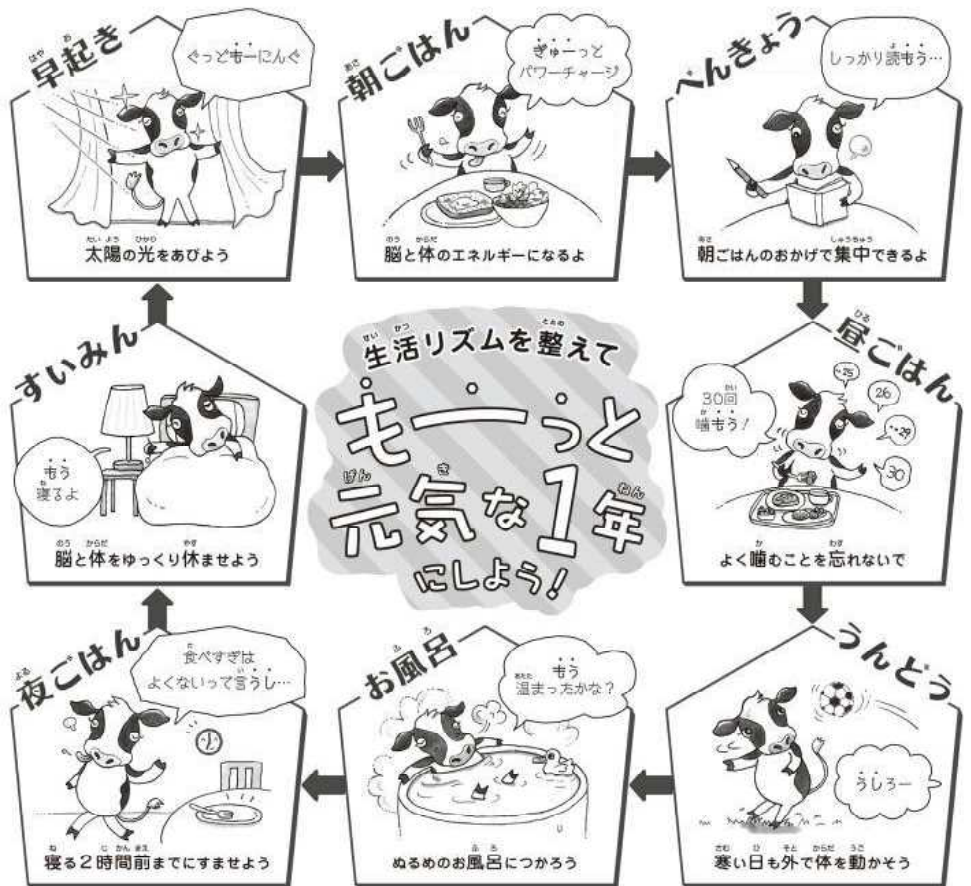
冬休み中もTVやネットでは、毎日のように新型コロナウイルス感染症の情報があふれていました。私たちの住む福島県、いわき市にも感染者は増えています。今後も油断せずに対策をしっかりとって過ごしましょうね。この対策のおかげで、かぜ・インフルエンザの流行は見られていないようですよ。

## 1月の保健目標

### 規則正しい生活をしよう

干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。

健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体作りをしていきましょう。



## <マスクの付け方のNG例>

鼻が出ている



あごにつけている



すき間がある



☆マスクの付け方を再確認しておきましょう。



**やけどに注意!**

やかん・鍋・ポットのお湯

ストーブ・ヒーター

こたつ・電気カーペット

⚠ やけどをしたら、すぐに水で冷やしましょう。痛みがひどいときは病院へ。

ホッカイロや湯たんぽ、電気あんかなどで、寝ている間に、気づかずにやけどをしてしまう人もいます。

正しい使い方、安全に温まらしましょう。

☆睡眠時間はしっかりと確保

みんなのがんばりをお助け!

**たっぷり睡眠**

**☆ 早ね**

記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ!

**☆ 早起き**

起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。



☆夜型→朝型の生活に

試験が始まるのは午前中のところがほとんど。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

☆しんどいときは休もう

無理して長引いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めに体を休めましょう。



人と関わって生活していれば、イライラすることもあります。そんなとき自分に合った、上手に付き合う方法を見つけおけばいいのですよ。

上手に付き合うために

- ① 数を数える
- ② 前向きになる言葉をつぶやく
- ③ その場から離れる

保護者のみなさまへ

毎朝の検温と健康観察をお願いします！  
新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。かぜやインフルエンザの流行する季節でもありますので、2学期に続き、3学期もお子さん、ご家族の検温・健康観察をよろしくをお願いします。

お子さんに発熱やかぜ症状のある場合、ご家族の健康状態によっては、無理せず自宅での療養をお願いします。心配なときは、学校にご連絡ください。