

1月のほけんだより

勿来第一中学校
保健室
R5・1・13

新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。



学校モードに切り替える



ま

まずは生活リズムを整えよう。コトは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。



ゴ

ロゴロ過ごしたり、お菓子をダラダラ食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。



今年の目標



学

学校モードの生活リズムができたなら、あとは目標に向かってジャンプ!

もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

1月の予定

○ 27日(金): 甲状腺検査

※ 震災時、福島県に住んでいた者 かつ 同意者

各ご家庭に昨年11月と12月に県立医大からお知らせと同意書が入ったピンクの封筒が郵送されています。

→ 返信がまだ終わっていないのご家庭は、早急に県立医大まで郵送してください。

※ 1月23日(月)を過ぎた場合は、保健室にご相談ください。

保健室からのお知らせ



☆ 現在いわき市では、新型コロナウイルス感染症と共に3年ぶりにインフルエンザも流行し始めています。感染予防対策は、今までと変わらず、

- ① こまめな換気
- ② こまめな手洗い&手指消毒
- ③ 場面に応じたマスクの着用

です!

○出席停止(新型コロナウイルス感染症)

・症状がある方:

発症日を0日目として、7日間を経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合、8日目から。

・濃厚接触の方:

最終接触日を0日目として、5日間を経過。

※ただし、療養解除→感染リスクなし...ではない!



インフルエンザにかかったら

登校

できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

寒くても換気しよう



換気をしないと…



体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



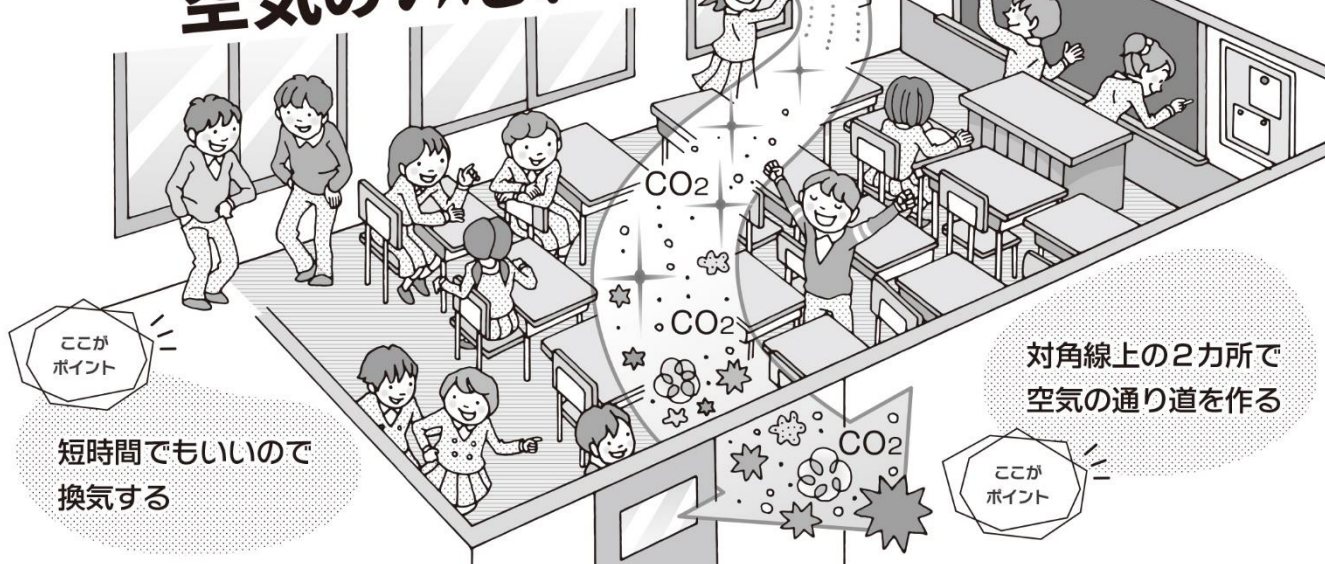
アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは

“空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

