

ほけんだより 1月

令和3年(2021年)1月発行 豊中市第十四中学校 保健室



あっという間の短い3学期です。元気に楽しく、健康に学校生活を送れるようにしたいですね。

【保護者のみなさんへ】

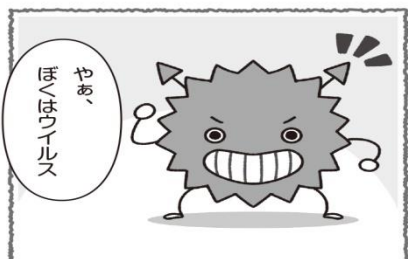
いつも感染症対策に関しましてご理解とご協力いただきありがとうございます。
なかなか終わりの見えない新型コロナウイルス感染症ですが…

- 引き続き、**①登校前の健康観察・検温** **②お子さんがかぜ症状等体調不良の場合は登校しない**
③ご家族に体調不良者がいたら登校しない
など、ご家庭のご理解とご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言！

○実施期間： 1月14日～2月7日まで

さよなら ウイルスくん



楽しくないけど…昼食時の黙食のお願い！

○18日(月)「黙食(もくしょく)」という言葉が、ニュースやTwitterなどで話題になりました。

黙食

にご協力ください。

お食事中的会話が
飛沫感染のリスクになります。

○福岡県のカレー店が「お客さんとお店」を守るために左のようなPOPを公開しました。感染拡大予防のため、黙って食べてほしいと苦渋の呼びかけをしたものでした。

○食事中は会話をしない。
会話をするときは、必ずマスクをしてください。

寒いけど…換気をお願い！

○常時5~10cm、2方向、対角線上の窓を開けてください。



または、30分に1回5分間、窓を全開にします。

○気温が低い日がこれからもあります。そして、窓側やろうか側の生徒は寒いですよね…。温かい服装で登校してくださいね。

コロナ? インフルエンザ? かぜ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	××	平熱~高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	××	高熱	××	××	☹	××
かぜ	☹	平熱~微熱	☹	☹	😊	××

××…高頻度 ☹…よくある ☹…ときどき 😊…まれに ※無症状の場合を除く

○新型コロナウイルスに感染した場合、医師や保健所の指示に従ってください。

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

その“しんどい”もしかして**空気**のせい？



どうしてかな？

- | | | |
|--|--|---|
| <p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く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</p> | <p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>空気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</p> | <p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>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…</p> |
|--|--|---|

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個以上あけて空気の通り道をつくる

受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

受 験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なこと、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています！



○3つの首とは、「首」「手首」「足首」のことです。この3か所は大きな血管が通っているため、温めることによって血液が温まり、その血液が全身をめぐる体が温まります。

受験生のみなさんへ

睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまつかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

夜型↓朝型の生活に

試験が始まるのは午前中のところが多々。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」と思ったら、早めからだを休めましょう。

試験まで、あと少し！ 保健室から応援しています



○試験会場は、感染症予防対策で換気をしているため室温が低いかもしれません。



★脱ぎ着がしやすく、温かく調節しやすい服装で出かけましょう！

○よくお腹が痛くなる人は、

- ★カイロを持参
- ★靴下は長め

(足首が出ていると寒いです…)

○温かい飲み物を持参しましょう。 ★ホッとしますよ。