

ぼけんだより1月号

発行日：令和3年1月19日（火）文責：新宮中学校保健室：塚田

今年も健康におごせませうに！



あけましておめでとうございます。今年は、年明けから雪が積もり、保健室でも、雪遊びをしたと言う話をたくさん聞ききました。

健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。冬休みで、少しリズムが乱れてしまった人も、生活リズムを整えて去年より**もーっと**元気な一年で過ごせるように、元気な体づくりをしていきましょう。

そして、ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えましょう。



自分の中の健康を邪魔する鬼を書いてみよう！

例

- 夜ふかししちゃう鬼
- 歯みがき忘れる鬼
- 好き嫌いの鬼 など

顔も描いてね



試験まで、あと少し！

保健室から応援しています

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で、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！



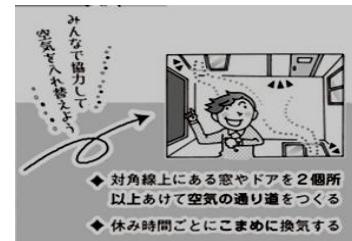
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html から新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）をインストールできます。

感染症の拡大が大変心配な状況です

1月14日、福岡県も、新型コロナウイルスの感染防止に向けた「緊急事態宣言」が再発令されました。1月に入り、新型コロナウイルスの感染者数が福岡県でも増加し、変異型も確認されています。

3学期、3年生は受験、2年生は修学旅行があります。代議専門委員会の取組の中で保健安全委員と生活委員が感染予防対策として、休み時間の換気を行っていきます。寒い季節で辛いとは思いますが、休み時間、みんなで協力をしていきましょう！

そして、自己を守り、家族や友だちを大切にするためにも、出来る事をしていきましょう！



換気をしないと、こんなことに!?



空気が汚れ、嫌な臭いがする



チリやホコリがアレルギーの原因に



二酸化炭素が増え、頭痛がする



ウイルスが増え、感染しやすくなる

【日常生活でできる工夫・再確認】

- 手洗いは感染症予防の基本です。こまめに丁寧にしましょう。（ハンカチも忘れずに）
- 風邪症状がある時は、学校を休み、病院を受診して、自宅で休養しましょう。
- 学校で発熱等の症状が確認された場合、家庭連絡後、早退になります。体調が悪いときは早めに先生に伝えましょう。
- マスクの予備をカバンに入れておきましょう。
- マスクを外した後は、必ず石鹸で手を洗いましょう。
- マスクの表面には触れないようにしてください。（マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。）

新型コロナウイルスの検査を受けた場合、感染した場合（家族も含めて）は、速やかに学校にご連絡くださいますよう、よろしくお願いいたします。