

ほけんだより

冬休み号

令和3年12月24日
練馬区立光が丘第二中学校
校長 山田 美鈴
保健室 冬休み号

ついに2学期終業式。2021年もあと1週間を切りました。あっという間の1年だったかと思います。最近
はどんどん冷え込み、乾燥も著しくなったため、かぜや感染症のリスクが高まります。冬場ではありますが、こ
まめな水分補給も乾燥対策に有効です。また、冬休み中も体調を崩さないように生活リズムを整え、引き続き予
防対策に努めましょう。

～ 感染症対策！寒い冬でも換気をしよう！ ～



寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメです。

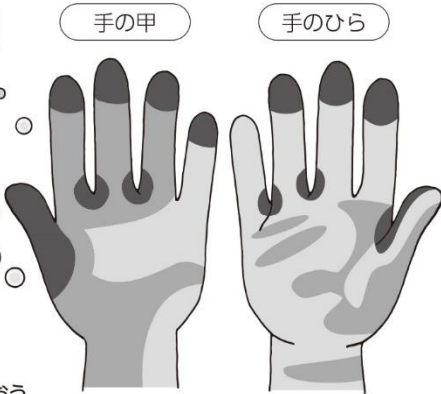


カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

手洗いはココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



こまめに手洗いできている!という人は、増えてきたかと思
います。今後は洗い残しやすいところまで念入りに洗えている
かを意識してみましょう!

換気をするのは寒い!という人もいますが、学校は集団での生活なので、感染リスクを考えると換気は必須です。一工夫して、この冬を乗り越えましょう!

カゼの季節です

こんな人は気を付けて

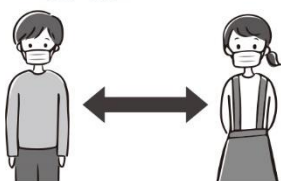
夜ふかしをしている
運動不足
水分をあまりとらない
好き嫌いが多い

おかしいな? と思ったら、ゆっくり休みましょう

まとめ

冬の健康を守るのは...

距離を保とう



清潔を保とう



水分を保とう



この冬を乗り越えるために...

- ◎換気やソーシャルディスタンスなどで三密を避ける。
- ◎こまめにかつ念入りに手洗いをを行う。
- ◎乾燥しやすいため、水分補給を心掛ける。
- ◎規則正しい生活を心掛ける。

新学期、笑顔で元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています!!

～ 保護者の皆様 ～

2学期も、本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。2学期も新型コロナウイルスの感染状況をみながら学校生活を送ってまいりました。毎日お子様を健康に送り出してくださって、ありがとうございます。明日から冬休みに入りますが、引き続きお子様の健康観察をお願いいたします。

冬場はぐっと気温が下がり乾燥も著しく、感染症の流行しやすい時期です。新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎にも気を付けながら、引き続き感染予防対策をお願いいたします。新学期、お子様の元気な姿が見られることをとても楽しみにしております。

以下、よろしければご協力のほどよろしくお願いいたします。

学校医・学校薬剤師の先生方への質問を募集します！！

本校では、毎年2月ごろに学校医・学校薬剤師の先生方や保護者を招いて「学校保健委員会」を開催しています。昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、学校医・学校薬剤師の先生方と協議し、書面による開催とさせていただきます。今年度は感染症の流行状況を見て、開催方法を検討中です。詳細は未定ですが、昨年度に学校医・学校薬剤師の先生方への質問を募集したところ、その回答を含めとても好評だったため、今年度も事前に保護者の方や生徒の皆さんから、学校医・学校薬剤師の先生方への質問を募集します！質問は下の部分を切り取って、保健室前の封筒に入れてください。たくさんの質問をお待ちしています！※全ての質問に答えることができない場合がありますのであらかじめご了承ください。

..... キ リ ト リ

締切：1月11日（火）

内科医
眼科医
薬剤師

耳鼻科医
歯科医

への質問

（該当するものに○）

<質問内容>

- ★ 昨年度の質問例 ★ ・ 視力を保つために、どのようなことが大切ですか？
・ 鼻血がなかなか止まらないときはどのように対応したら良いですか？
・ 1日でも歯みがきをしないと、どのくらい菌が増えますか？ など

年 組 名 前

生徒・保護者（いずれかに○）