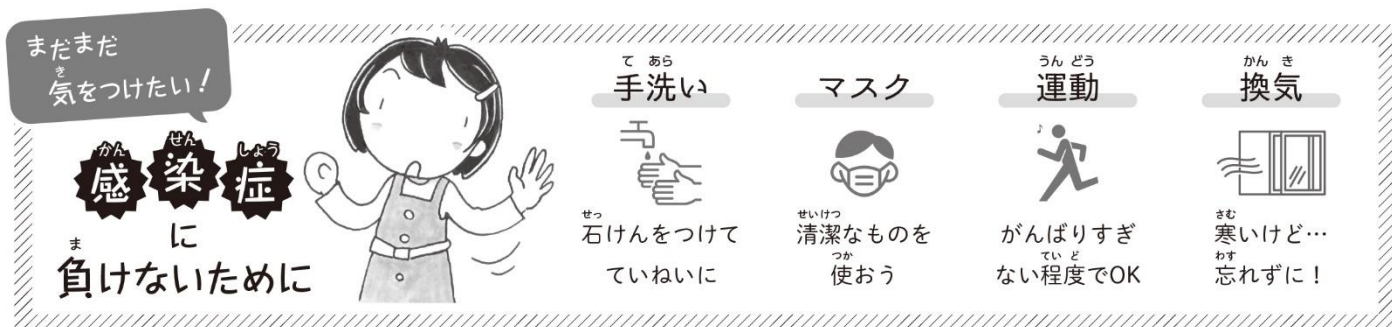


ほけんだより 1月

令和4年1月21日
練馬区立光が丘第二中学校
校長 山田 美鈴
保健室 1月号

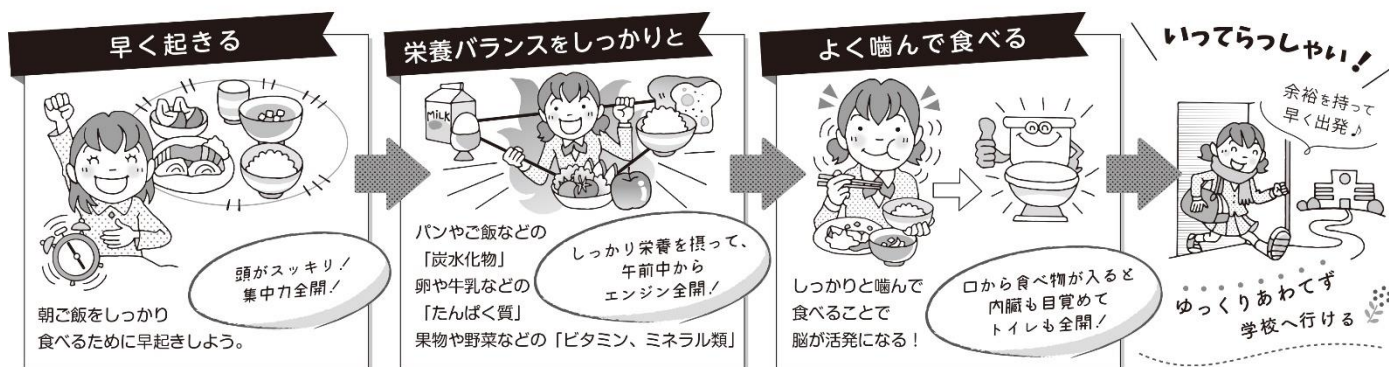
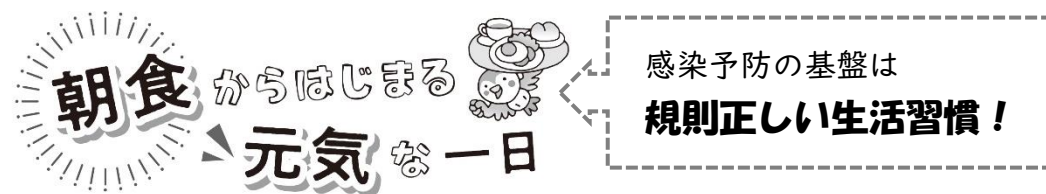
新たな年・新学期を迎え、早くも1ヶ月が経とうとしています。皆さん、改めて今年もよろしくお願いします。
新学期早々、コロナウイルスが更に猛威を振るっており、誰が罹患してもおかしくない状況にあります。より一層感染予防対策に努めましょう。



年明けから、新型コロナウイルスの新規感染者が急増しています。
特に今週にかけて大幅に増えていましたが、今私たちにできることは
何でしょうか。まずは一人一人が意識して感染予防に努めることです。

ていねいな手洗い・マスクの着用・規則正しい生活習慣・3密の状況
を避ける（換気・ソーシャルディスタンス・人混みを避ける）といった
基本的な対策をすることで、リスクは軽減されます。また、現在の報告
を聞いていると、発熱以外にものどの痛みがある際には注意が必要です。

冬場は乾燥が著しいため、ウイルスも浮遊し体内に侵入しやすくなります。
しかし、こまめな水分補給を行うことで、ウイルスが体内へ侵入しても、吸収を
防ぐことができます。休み時間ごとに一口でも水分補給をするようにしましょう。
今流行しているオミクロン株は感染力が強いいため、あくまでリスクを軽減するた
めの策ですが、一人一人の心掛けがとても大切です。もし「かぜかも？」などと体調
に異変を感じた場合は、無理をせず、軽い症状でも医療機関へ相談してください。



※新型コロナウイルスの流行状況を鑑み、1月26日（水）に予定されていた第1学年対象の「歯磨き巡回指導」は中止となりました。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。