

# 冬休み号

令和4年12月24日

練馬区立大泉中学校

冬休み号 保健室

冬休みも生活リズムを整えよう



今日で2学期が終わります。冬休みの予定は立っていますか？  
 楽しみなことがたくさんあると思いますが、規則正しい生活習慣は免疫力を高めることにつながります。冬休み中も生活リズムを一定に保つように心がけましょう。  
 3学期に元気な皆さんの顔を見られることを楽しみにしています。  
 3年生の皆さん。受験まであと少し。体調に気をつけてファイト！

## 冬休みも感染症に気を付けて過ごそう

新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの同時流行も心配されます。

冬休み中も感染症対策の徹底と規則正しい生活を意識して、冬休み明けも元気に学校生活を送れるようにしましょう。

コロナとインフルエンザの同時流行に備えておくことも大切です。裏面の資料も参考にしてくださいね。



あなたのウイルス防御力どれくらい??

### 家で

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| ① 朝ごはんを食べている            | (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)    |
| ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている     | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている     | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている     | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑦ こまめに換気している            | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑧ 部屋を加湿している             | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している   | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑩ 体調が悪いときは外出していない       | (a. していない b. ときどきする c. している) |

### 外で

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ① 体を冷やさないようにしている               | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ② 適度に運動している                    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑤ 手指のアルコール消毒をしている              | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑥ マスクをつけている                    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑦ マスクの表面を触っていない                | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ⑧ 人混みを避けている                    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している           | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない         | (a. していない b. ときどきする c. よくする)  |

採点してみよう!

a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点

鉄壁の防御力!

81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を送ってください。

なかなかの防御力

61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ!

スキだらけの防御力

31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわの防御力

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

### 【保護者の皆様へ】

2学期も新型コロナウイルス感染症予防にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

3学期も引き続き、朝の健康観察をお願いします。体調が悪い時は無理をせず休養させてください。欠席扱いにはなりません。

1,2月は例年感染症が一番流行する時期ですのでご協力のほどよろしくお願いします。

# この冬、コロナ・インフルエンザ同時流行に備えて



熱が出たときのために、検査キットや解熱鎮痛薬、食料品などをあらかじめ準備しておきましょう。

## 医薬品等の例

### 市販の新型コロナ抗原検査キット

国が承認したキットを選びましょう。

〔「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」と表示〕



### 市販の解熱鎮痛薬

都薬剤師会のホームページを参考にしましょう。



### 体温計

電池残量も確認しましょう。

### 生活必需品

手指消毒剤、洗剤、ゴミ袋、衛生用品、トイレトペーパー、ティッシュペーパーなど



## 食料品の例

### 水分補給ができるもの

スポーツ飲料、経口補水液、ゼリー飲料など



### 体調がすぐれない時でも食べやすいもの

レトルトのおかゆ、パックごはん、うどんなど

### 調理せずに簡単に食べられるもの

レトルト食品、缶詰、即席スープ、インスタント味噌汁、冷凍食品など

1週間分を目安に備えましょう。



ワクチン接種をご検討ください。

## 新型コロナウイルスワクチン

✓オミクロン株に対応したワクチンは、従来型を上回る効果が期待されます。

1・2回目接種を完了した12歳以上で、前回の接種から3か月以上経過している方が接種可能です。

1人1回接種できます。

詳しくはこちら



## インフルエンザワクチン

✓65歳以上の方等の定期接種の対象で接種を希望する方は、お早めに接種をお願いします。

区市町村での接種はこちら



都の接種会場でのコロナワクチンとの同時接種はこちら



手洗い・マスク着用・換気などの基本的対策も忘れずに



東京都

令和4年10月27日