



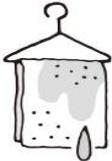
令和3年12月22日(水)
豊玉中学校
保健室

日に日に寒くなり、空気の乾燥が気になる季節になりました。乾燥すると、インフルエンザウイルス等に感染しやすくなります。そこで乾燥対策として、加湿器があれば、加湿器を使用しましょう。もし、ない場合は、部屋の中に洗濯物を干したり、霧吹きでスプレーしたりするなどして、室内の乾燥を予防できるように工夫しましょう。加湿をしても、マスクをする等の基本的な感染対策は行っていけるようにしてください。そして、換気も忘れずに行いましょう。窓を開けるだけでなく、換気扇を回すのも効果があります。

簡単!
エコ!
3つの
潤い
作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋に干しましょう。大きなタオルは効果があります。

お湯を入れたうつわを置く



机の上や枕元にお湯を入れた器を置きましょう。ただしこぼさない様に、注意が必要です。

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿の効果があります。

ハンカチ Everyday キャンペーン

11月18日(木)から25日(木)、ハンカチ Everyday キャンペーンを行いました。最近、水道の流しの周り水浸しになっているという問題がありました。これは生徒が毎日しっかりハンカチを持ってくれば解決できることだと思い、呼びかけだけでなく、キャンペーンとして行いました。方法として、毎朝実際にハンカチを出してもらい、それを衛生委員が集計して持参率を出しました。このキャンペーンを通して、少しでもハンカチを持つ習慣が付いてくれたら嬉しいです。今後もハンカチやタオルを持ち歩いて毎日気持ちよく過ごせると良いです。

衛生委員会委員長 笹目理子

☆持参率のベスト3のクラス☆

- 1位 1年C組 97%
- 2位 2年A組 88%
- 3位 1年B組 85%

☆各学年の持参率☆

1年生	2年生	3年生
88%	82%	71%



🐾ベアーズツリー🐾

11月19日(金)に行われた、ダンス部・吹奏楽部発表会は、とても楽しそうな演奏とダンスに感動しました。また、先日のダンス発表会でも、皆さんが頑張る姿に多くの元気をもたらすことができました。なかなかゆっくりと、見たり聴いたりはできませんでしたが、見せてもらって本当に良かったと思います。

私は病気で休んでいた時、体調が悪かったので養護教諭の仕事を行えるか、とても不安でした。今も自分なりに精一杯に仕事を行わせてもらっていますが、教員の仕事は精神的にも身体的にもとてもハードな仕事です。ですから、仕事をやめたほうがいいのではないかと考えることもありました。ですが、皆さんの発表を見させていただいて、「この場に帰って来ることができて本当に良かった」と思いました。

教員の仕事は、皆さんの頑張る姿から、沢山のエネルギーがもらえる、素敵な仕事です。吹奏楽部やダンス部の皆さんの発表を見させていただいて、気持ちを新たに、「頑張ろう」と思いました。

インフルエンザについて

インフルエンザの出席停止は、学校保健安全法で「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」になっています。登校前に体調不良を感じたら必ず病院受診をお願いします。

〈最低基準〉 発症した後 5日を経過	発症日							発症後 5日を経過した後		
	発症当日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	6日目	7日目	8日目	
発症後1日目に 解熱した場合	発熱 ☹️	解熱 😊	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校 可能			
出席停止	→									
発症後2日目に 解熱した場合	発熱 ☹️	発熱 ☹️	解熱 😊	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校 可能			
出席停止	→									
発症後3日目に 解熱した場合	発熱 ☹️	発熱 ☹️	発熱 ☹️	解熱 😊	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能			
出席停止	→									
発症後4日目に 解熱した場合	発熱 ☹️	発熱 ☹️	発熱 ☹️	発熱 ☹️	解熱 😊	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能		
出席停止	→									
発症後5日目に 解熱した場合	発熱 ☹️	発熱 ☹️	発熱 ☹️	発熱 ☹️	発熱 ☹️	解熱 😊	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能	
出席停止	→									

※その後は、解熱した日によって出席停止日が順次、延期されていきます。 →

年末年始の受診

小児科→キャプスクリニック光が丘(光が丘 IMA 館東2F) 365日無休 03(6904)0330

内科・小児科→練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2F) 03(3994)2238

医療機関案内サービス ひまわり(24時間対応) 03(5272)0303

*受診時は必ず病院に電話をして、診察を行っているか確認をしてください!