

保つとステーション12月

令和6年12月3日 保健室

12月の保健目標
冬を健康に過ごそう



令和6年度もカレンダーが最期の1枚となりました。これから寒さが本格的になるこの時期、体調管理に注意し、来る年を元気に迎えましょう。



今までも、そしてこれからも

まだまだ油断できない感染症！

保護者のみなさまへ

登校前のお子さんの健康状態をご確認ください。

① 重い風邪症状、発熱、胃腸症状などの症状がある場合は、お子さんの登校を控えさせてください。

*症状があるうちはとにかく感染させる力が強い。

② 感染症（インフルエンザ・コロナ・マイコプラズマ肺炎等）の場合、'出席停止扱い' となり欠席となりません。

医師の診断結果を必ず学校へご連絡ください。

*診断書はいりません。お子さんが再登校した際、『学校感染症罹患届』を渡します。

ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク



しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

ウイルスや細菌の感染経路

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を締め切った教室や廊下には空気中にフワフワウイルスが浮かんでるよ

飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ

接触感染

ドアノブや手すりなどみんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。

保健室のマスクもあと少しじゃ！各自で準備してくれたまえ。



ウイルスから体を守る 3つの技!

元気マンは、3つの技でウイルスと戦っているよ。みんなと一緒にやってみよう。

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

3

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

この3つのもので温めるところだよ

マフラー

手袋

靴下

どこかわかったかな?

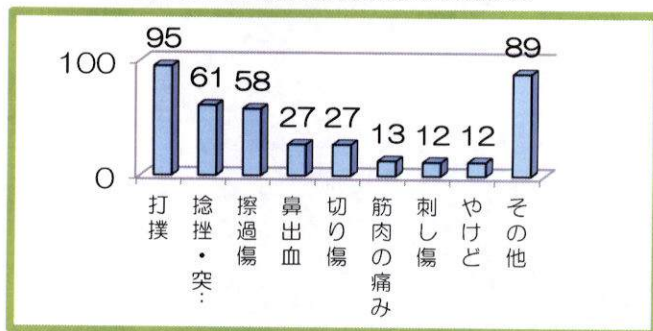
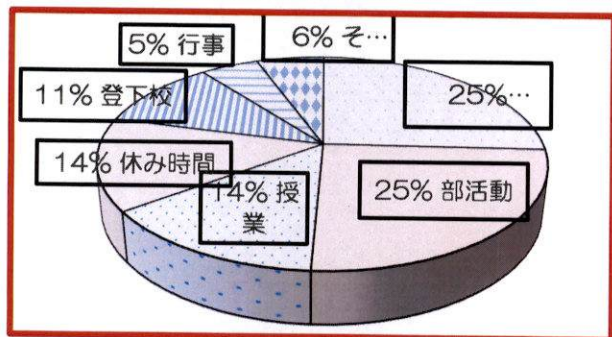
3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

冬に多くなるケガに注意!!

★^つ突き指、^{ゆび}捻挫、^{ねんざ}骨折

本校のケガの様子 (受診者数 4~11月)

寒くなると、体育や部活動中にボールや他の生徒と接触してケガをする人が多くなりがちです。運動前にしっかりストレッチをして体をほぐすことや、授業に集中することでケガを防ぎましょう。



生徒保健委員会でピア・アドバイスの取組をしました!



勇気を出して悩みをうちあげ、その悩みに対して誠実にアドバイスしてくれた生徒の皆さんに感動しました。悩んでいる人の心に届くことを願っています ☆彡