

冬休みだより2月

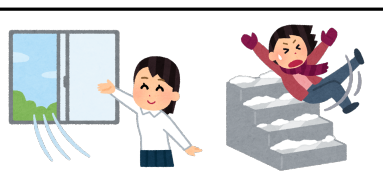
令和4年2月1日 銚田市立旭中学校 保健室

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉遣いも意識したいですね。

新型コロナウイルス感染症が各地で感染拡大し、インフルエンザ・感染性胃腸炎等も流行する季節でもあります。引き続き、うがい・手洗い・換気等、感染症予防対策を意識した生活を送りましょう。

2月 保健安全目標

- 保健目標 …… 教室の換気に気をつけよう
安全目標 …… 冬の交通安全に気をつけよう（凍結）



手洗いで洗い残しやすい部分

手の甲側



手のひら側



2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。でも、豆をまくだけでは感染症の原因となるウイルスを追い払えません。手洗い、うがいをして予防しましょう。



こまめな手洗い、できていますか？

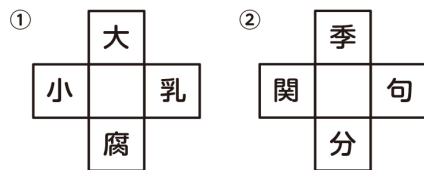
冬の時期は水道の水も冷たくなり、つい手洗いがおろそかになりがちです。手はさまざまなものに触れるため、細菌やウイルス、汚れがつきやすい部分です。手をきれいに洗うことは、感染症を防ぐ上でとても重要です。指先を水で流しただけの場合は、手についた細菌を洗い落とすことができず、菌が多く残ってしまいます。石けんを使って丁寧に手を洗うようにしましょう。

また、指と指の間や指先、手首などは洗い残しやすいところです。石けんをつけるだけでなく、よく泡立てて洗うことが大切です。

挑戦！

穴うめパズル

空いているマスに入る漢字は何か？



新型コロナウイルス感染症対策を徹底しよう！！

新型コロナウイルス感染者が激増しています。今一度、感染予防対策を確認しましょう。誰が感染してしまってもおかしくない状況です。感染した人が悪いということではありません。不確かな情報に惑わされたり、差別的な言動に同調したりすることにより、差別や偏見を生む場合があります。冷静な判断を心掛け、感染予防に努めましょう。

自分でできる感染症予防対策～ひとりひとりの心がけが大切です～

①手洗い

こまめに手を洗おう！

- ・外から教室に入る時
- ・給食の前
- ・トイレの後 など

30秒かけて水と石けんで洗う

ハッピーバースデーの歌2回分



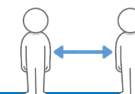
②咳エチケット

- ・マスクの着用。(口・鼻を覆う)
- ・マスクが無く、とっさの時は、袖で口と鼻を覆う。



③3つの「密」を避けよう

- ・換気の悪い密閉空間
 - ・多数が集まる密集場所
 - ・間近で会話や発声をする密接場面
- 人との間隔は、できるだけ2m (最低1m) 空けよう。



【用意しよう】

- ・清潔なハンカチ・ティッシュ (ハンカチは毎日清潔なものを取り替えよう。)
- ・予備マスク



皆さんの不安や悩みを受け止める相談窓口は、下記の通りです。【文部科学省】

*24 時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1306988.htm

*いのちの電話の相談 0120-783-556

一般社団法人日本いのちの電話連盟

<https://www.inochinodenwa.org/>

*新型コロナこころの健康相談電話 050-3628-5672

一般社団法人日本臨床心理士会、一般社団法人日本公認心理師協会

http://www.jsccp.jp/userfiles/news/general/file/20211214143759_1639460279995249.pdf



花粉症 早めの対策がオススメです

症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

症状を軽くする

症状が出る期間を短くする

一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

花粉症対策をしよう！

- ・服についた花粉をはらってから家に入る。
- ・帰宅したら、うがい・洗顔をする。
- ・洗濯物や布団は部屋に干す。
- ・花粉がとぶ時期は、ふき掃除をする。



●花粉をはらう。

●うがいをする。