

令和3年1月19日
伊良波中学校保健室



1月の保健目標
風邪の予防に努めよう

2021年がスタートしました！みなさんはどんな思いで新しい年をむかえましたか？「今年は〇〇〇をがんばろう！」「今年は〇〇にチャレンジしてみよう」など新しい目標に向かうみなさんの挑戦を保健室からいつも応援しています。

干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めると良いそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体づくりをしていきましょう。



感染レベル3に上がりました！

○健康観察について

- ①毎朝夕、自宅で検温し健康観察シートに記録してください。
(朝は保護者と体調を確認しサインをもらいます)
- ②発熱や風邪症状が見られる時は、自宅で休養させてください。

※発熱等の風邪症状とは

発熱(平熱より高い体温、あるいは体温が37.5℃以上を目安とする)、咳、呼吸困難、全身倦怠感、

咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、吐き気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害などの症状のこと

※基礎疾患による症状や検査や病院受診をして、コロナ以外の症状であることが判明した場合は登校可能です。

- ③「感染レベル2以上」は、同居する家族が発熱等の風邪症状が見られる場合も出席停止です。

(小中学生の感染経路で一番多いのは家庭内感染です)

【玄関前】健康観察シートを手に持って玄関で職員に見せてください。

(忘れた人、記入のない人は校舎へ入る前にサーモグラフィーで検温し、所定の用紙に記入します)

【各学級】健康観察シートは毎朝学級担任へ提出してください。本人・家族の状況を確認して健康観察を行います。



新型コロナウイルスが全国で猛威を振るっています。

ご家庭でも感染予防対策、朝の健康観察に、引き続きご協力お願いします。体調が悪いときは、無理をせず、ゆっくり休ませてください。

○学校生活について

① 手洗い

「感染レベル3」では、休み時間毎に手を洗います。本校は、手洗い場の数に限りがあるので、学級のアルコール消毒液を併用してください。

② 換気

休み時間毎に教室のドアや窓を対角線上に2カ所以上開放し、換気に努めてください。(常時換気が望ましい)

③ 校内消毒

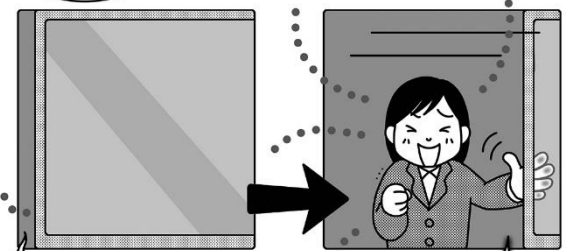
特に多くの人が手を触れる箇所(ドアノブ、手すり、スイッチなど)は1日1回掃除時間に消毒を実施してください。

④ 身体的距離の確保

「感染レベル3」では、人との間隔は、できるだけ2m程度(最低1m)

集団の場では...

換気の徹底!



休み時間は思いきり!

それ、濃厚接触です



発症した日の2日前から確認します

集団生活の中でも
マスクと距離に注意すれば防ぐことができます

4つの冷え性改善ポイント

服装

- ・からだを締め付ける衣服は着ない
- ・重ね着をする
- ・靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない

食べ物

- ・栄養バランスのよい食事をとる
- ・冷たいものをとりすぎない
- ・からだをあたためる食材をとる(大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど)

生活

- ・睡眠時間を十分にとる
- ・シャワーだけではなく、湯船にもつかる

運動

- ・ストレッチで血液循環をよくする
- ・からだの熱を発する“筋肉”を鍛える

→ 裏面は受験生応援特集! 3年生必読!

受験の先輩たちに聞きました！当日までに気をつけた方が良く、**第1位は「感染予防」、第2位は睡眠や生活リズム**だそうです。保健室から受験生のみなさんを応援したい！そんな思いで、受験前の健康管理について、お得情報をお届けしたいと思います。

受験生のみなさん
もうひと踏んばりです

みんなのがんばりをお助け！

たっぷり睡眠

早ね
記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ！

早起き
起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。

周りで頑張る仲間のためにも感染症対策はしっかりと！

上手に息抜きできていますか？

おすすめリフレッシュ

体調管理のポイント

受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？

私の息抜きは
大好きな音楽を
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。

集中力が切れたら
散歩に出かけて
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。

気持ちが
焦るときは
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんとかく」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う

頭がぼおっ
としてきたら
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。

ほかにも /

アイデアいろいろ >> 換気をする 温かい飲み物を飲む 友だちと話す など

夜型から朝型の生活に

試験が始まるのは午前中のところがほとんど。生活サイクルを朝方にしておきましょう。



睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆっくり寝れば、記憶力の定着にも◎



体を温めて免疫力もアップ

冷えは万病のもと。夜はお風呂につかったり、夜食を摂るなら温かくて消化に良いものにしましょう。



～ 緊張しているあなたで大丈夫 ～



受験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。「緊張してはいけない」と考えると、もっとあせってしまいます。緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、頑張ろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています！

しんどいときは休もう

無理して長引いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めにかたを休めましょう。

