

# ほけんだより



吉野中学校  
保健室

あけましておめでとうございます！今日から3学期がスタートしましたね。長かった2学期の疲れは、冬休みでリフレッシュすることができたでしょうか？冬至も過ぎ、徐々におひさまの出ている時間も長くなってきています。しかし、寒い冬はこれからが本番です。防寒着や温かい肌着、ホッカイロなどを活用し、体を冷やさないように心がけましょう。

今年もコロナウイルス感染症は、まだまだ気をつけなければいけない状況です。感染症対策を引き続きがんばっていきましょう。



## 3学期の感染症対策「できる予防をコツコツ、きちんと！」

3学期もみんなでコツコツ、きちんと感染予防対策をしてきましょう。

- ① 毎日の検温
- ② マスクの着用
- ③ 換気
- ④ 手洗う・アルコール消毒
- ⑤ 生活を整える



体の抵抗力を高めておくために、食事・睡眠・休養・運動で、毎日の生活を整えましょう。

### 朝の健康観察を大切に

様々な感染症が流行する時期になってきました。新型コロナウイルス感染症の他にも、インフルエンザやノロウイルスなどがあります。毎朝の健康観察が、より大切になってきます。体の様子がいつもと違うなと感じたときには、無理をせず家で休養してください。体調がすぐれない日は、無理をしないことも大切です。

#### 健康観察のポイント

- 熱やだるさはないか
- 顔色は悪くないか
- 食欲はあるか
- 息苦しさはないか
- 咳やのどの痛みはないか
- 頭痛や腹痛はないか
- 鼻水・鼻づまりはないか
- 下痢や便秘はしていないか

いま 今できる対策

### 部屋の中を確認しよう！

ぼう 防災とボランティア週間とは…  
(1月15日～21日)  
1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか？

- 棚やテーブルの上に物が山積み
- 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている

いざというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまっは大変です。災害は、いつどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。

## 生活リズムを整えましょう！

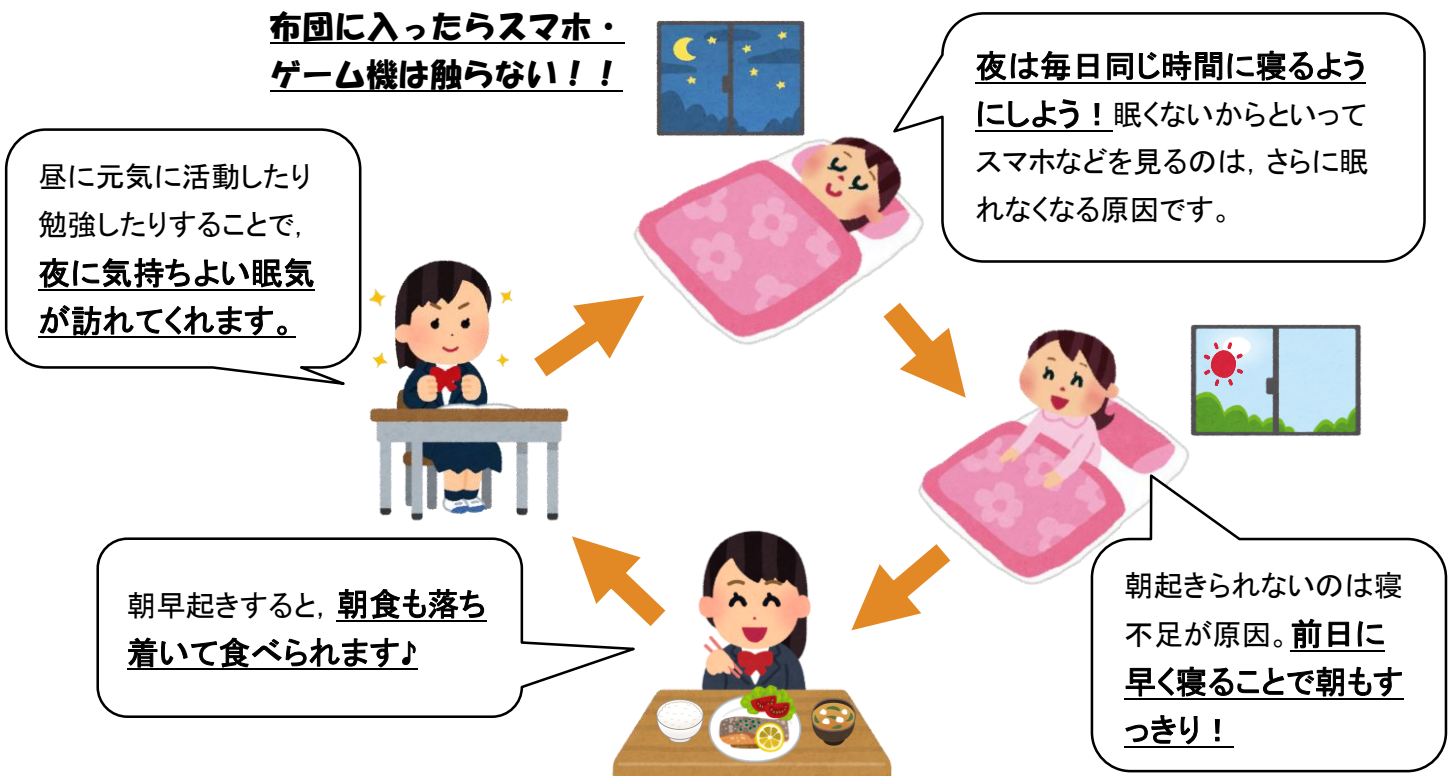
みなさん冬休みは満喫できましたか？年末年始は、年越しや TV 番組の正月特番など夜更かしの誘惑が多かったことと思います。そんな生活を引きずっている人もいるのではないのでしょうか？自分の生活を振り返って、生活リズムを改善していきましょう！

**乱れた生活リズムは悪循環を繰り返す！！**



**悪循環を断ち切ろう！！**

**布団に入ったらスマホ・  
ゲーム機は触らない！！**



**1つずつ改善していくことで、他の生活習慣にも良い影響を与え、生活リズムが整って  
いきます。自分の生活を振り返り、何から実行できるか考えてみましょう！**