

新しい1年が始まりましたね。今年の干支はウサギです。ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められていることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。今年もよろしくお祈いします。



1月

保健目標

かぜを予防しよう



感染症予防の観点から、引き続きマスクの着用と咳エチケットにも努めましょう！

寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは “空気の流れ”



ここがポイント

短時間でもいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

ここがポイント

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

12月14（水）学校保健委員会が開催されました

コロナ対策について、様々なご意見やご助言をいただきました。診療に当たられていらっしゃる菅原管理校医から、高齢者の重症化・致死率の高さ、後遺症（罹患して数ヶ月経っても倦怠感や嗅覚・味覚異常が続くなど）に苦しんでいる若者がいることをお聞きました。秋保地区は、高齢者との同居世帯が多いので、改めて注意が必要だと感じました。本校では、引き続き保健指導と予防対策に努めてまいります。ご家庭におかれましても、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

生徒の皆さん、今年も換気・加湿・こまめな手洗い（ハンカチ持参も忘れずに!）・毎日の健康観察・規則正しい生活で免疫力強化に努めてまいります！

試験前ミステリー

「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



試

験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれません…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート!

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。

疲れているときは、無理せず休んでくださいね。



生活習慣チェックカードの配付について

規則正しい生活を心掛け、本番に向けて心身のコンディションを万全に!

第3回目となる「生活習慣チェックカード」を配付します。

今年度の最終回です。前回に引き続き、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

1 実施時期

1月16日(月)～1月22日(日) → 記入期間: 1月17日(火)～1月23日(月)

2 実施の流れ

- (1) 本日配付の生活習慣チェックカードの見本を確認し、保護者と一緒に目標を立てる。
- (2) 実施期間中、生活習慣チェックカードが配付されたら、前日の取組を毎朝学校で、生徒自身が生活習慣チェックカードに記入する。
- (3) 最終日の23日(月)にカードを回収し保健室で集計し結果をまとめる。
- (4) 27日(金)に家庭へ生活習慣チェックカードを返却。保護者がコメントを記入する。
- (5) 31日(火)までに生活習慣チェックカードを学級担任の先生に提出する。
- (6) 保健室でカードを確認し、保健室で保管する。

※秋保中学校区で集計結果をまとめ、たよりを発行する予定です。



保護者の皆様へ

本年もお子さまが健康で学校生活を送れるよう、保健室からサポートしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、冬休み中、お子さんは大きなけがや病気をすることなく過ごせたでしょうか? 大きなけがや病気をした場合、また、学校生活において健康上特に配慮を要するなど健康相談が必要な場合は、保健室までご連絡ください。

また、昨年のけがにつきましても、スポーツ振興センターの給付対象となりますので(災害発生から2年間は、給付申請を行うことができます)、未申請の事故があればご連絡ください。



新型コロナウイルス感染症予防対策の徹底について (お願い)

全国的に感染が急拡大しています。迅速な対応が求められている点からも、お子さんやご家族の健康状態の把握が必要となります。お子さんやご家族が濃厚接触者になった場合やPCR検査等を受検することとなった場合は、速やかに学校にご連絡くださいますよう、お願いいたします。

また、お子さんに風邪症状等の体調不良がある場合も、無理に登校させず休養に努めていただきますよう、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

※「健康観察カード」(ピンク色)を配付しております。毎朝、体温を測り健康観察結果を記録し登校後に提出してもらっていますが、カードや記録の忘れなどがないようお子さんへの声かけをお願いいたします。また、保護者の方の欄には毎日サインをお願いいたします。