

ほけんだより 1月

市川市立第四中学校 保健室

新しい年がスタートしました。今年も、みなさんが、心も体も元気に学校生活を送れるように保健活動を行っていきたいと思います。今年も、どうぞよろしくお願ひいたします。

昨年末から感染力の強いオミクロン株が出現し、全国で急速に感染拡大しています。感染予防はもちろんですが、睡眠をしっかりとり体調管理をしていきましょう。

オミクロン株は風邪の症状に似ている

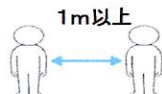
発熱、咳、倦怠感、のどの痛み、鼻水・鼻づまり、頭痛、関節痛などの風邪症状や常時と異なる症状がみられる場合は、登校は控えていただき、医療機関の受診もご協力をお願い致します。(出席停止となり、欠席にはなりません。)

【新型コロナウイルス感染症の予防法】

◎3密(密閉・密集・密接)を避ける。

⇒大声で話すことは避ける(マイクロ飛沫感染防止)

他者との間隔は1m以上あける。



こまめに換気をする(二酸化炭素濃度を確認)

◎症状がなくてもマスクを着用する。(今の季節、外してよいのは給食時のみ)

⇒できるだけ不織布マスク(マイクロ飛沫感染が起こりにくい)

◎手洗いと消毒をする。(予防の第一歩)

⇒ウイルスを持ち込まない・持ち出さない。

☆市川市教育委員会にアルコール消毒ジェルの寄附がありました。ご希望の方は担任

へお知らせください。家庭内感染防止にご活用ください。生徒に配付します。

(1本500ml)

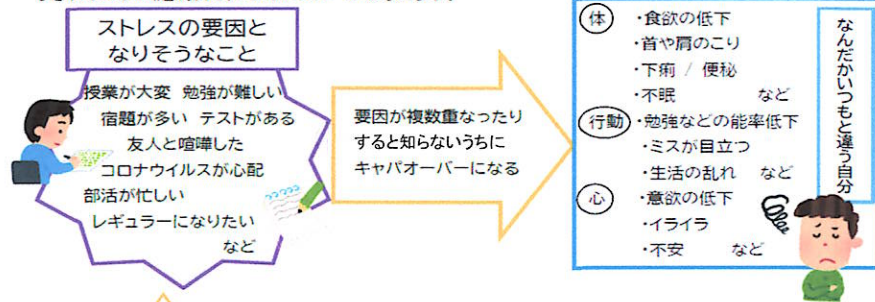
☆千葉県では3月31日まで、新型コロナウイルス感染の不安がある無症状の方を対象に無料で検査を受けられます。詳細は千葉県のHPをご参照ください。



3年生は受験シーズンです。1・2年生はお世話になった3年生が元気に入試を迎えられるよう、『チーム四中』で感染対策を行っていきましょう！

ストレスとの上手な付き合い方を見つけよう

ストレスといっても全てが有害なわけではありません。適度なストレスは心を引き締めたり、スポーツや勉強のやる気が出て能率を上げたり、丁度よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、それが度をを超えてしまうと体や心が適応できなくなり(過剰反応)、心身にダメージを与えます。



すぐにストレスの要因をなくすことは難しいです。こまめにストレス発散をして、心の負担を軽くするとよいでしょう。趣味をもつのはストレス発散にとっても効果的ですが、時間や準備が必要なものは、多忙になるとなかなか手をつけられなくなってしまいます。日頃から手軽にできる、自分に合うものを見つけておくといいですね。



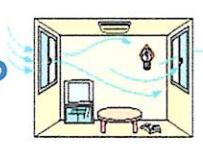
寒くても換気はとっても大切!!

換気をしないで汚れた空気がたまっていると...

- ・ウイルスが空気中に停滞し感染症にかかりやすい。
- ・暖房や私たちの呼吸の影響で二酸化炭素濃度が高くなり、頭痛や眠気などの症状が現れる。
- ・嫌なおいが残る。



- 適切な換気方法 ○
- ①目安は1~2時間に1回、5~10分の換気
 - ②対角線上にある窓や扉を開ける。



体感温度は個人差があります。寒さ対策も各自で行いましょう。

よい友だちは...

あなたにとって「親友」とは？何でも話せる、一緒にいて楽しい、どれだけでもしゃべってられる、けんかしても仲直りできる...かけがえのない存在ですね。英語には、こんなことわざがあるそうです。

A good friend is as the sun in winter.
(よい友だちは、冬のお日さまのようなもの)

インターネットやメールを通じて、会ったこともない「友だち」がたくさんできる時代ですが、「冬のお日さま」のような友だちを、一生の間に1人でも持つことができれば幸せですね。