



令和4年12月1日  
小平市立小平第二中学校  
保健室 No.9

12月の保健目標  
体調管理に努めよう

12月に入り季節は秋から冬へ、朝晩の気温もぐっと下がり冬の訪れを感じるようになりました。2学期も残すところ3週間余り。毎年この時期になると1年の時がたつ早さに驚かされます。「光陰矢の如し」とはよく言ったものですね。4月に入学した1年生や2・3年生の顔つきや体格、生活態度の成長ぶりを改めて実感する毎日です。

さて一昨年より新型コロナウイルスの出現が世界を騒がせ、今もなお私たちはこの脅威と共存しています。生活スタイルが変わるとともに我慢することも多くなり大変な年月だったと、正直思っています。現在、国内の感染者数は“第8波”と呼ばれ急増しています。この状況は今後も少なからず繰り返し続くと予想されますが、私たちができる当たり前の予防対策を、日々しっかりと行っていきましょう。

12月22日は「冬至」です。この日を過ぎると、再び1日の日照時間が延びていきます。太陽が戻ってくる日という意味で「一陽来復」とも言われており、物事がよい方向へ向かうという意味に使われる言葉です。しかし、本格的な寒さに向かえるのは冬至を過ぎてから。かぜやインフルエンザの流行も始まっています。2学期、そして1年間の自分の心やからだの健康状態を振り返り、終業式までの学校生活も元気に有意義に過ごしてください。

### かぜ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p> <p>早い早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCをたっぷり！</p>	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p> <p>湿度は70%前後 温度は21~24℃</p>
<p>発熱、頭痛、筋肉・関節の痛み... 早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p>		



インフルエンザの予防接種はお済みですか？12月中旬頃までには済ませておくことが望ましいとされています。特に受験生のみなさんは、早めに受けておくことをお勧めします。

## まだまだ続けよう！ 感染予防対策

**こまめな手洗い**



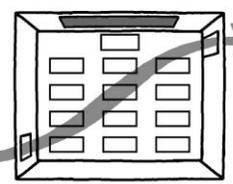
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

**密接場面でのマスク着用**



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

**換気の徹底**



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

## インフルエンザによる学校の出席停止期間

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。」

(学校保健安全法施行規則第19条 2012年4月1日改正)

2021年度もインフルエンザの感染者数が全国的にも極めて少なく流行は起こりませんでしたが、警戒すべき感染症であることに変わりはありません。お子さまがインフルエンザに感染・発症した場合は、出席停止基準について改めて確認をお願いいたします。

- ※ 発症とは、病院を受診した日ではなくインフルエンザ様症状(発熱等)が始まった日です。発症日および解熱日当日は0日目と数えます。受診の際に、医師に経過を話して発症日を確認する必要があります。
- ※ 出席停止期間は、最低でも5日間の出席停止になります。
- ※ 抗インフル薬の効果で解熱しても、ウイルスの感染力はしばらくの間体内に残っています。また、一旦解熱しても再び発熱する場合があります。
- ※ 保健だより11月号でもお知らせしました、インフルエンザに感染し治療後登校する際に必要な「登校届(インフルエンザ用)」について、今一度確認をお願いします(医師のサイン不要)。本校ホームページに関係書類が掲載されています。

## ~教室の換気について~

暖房をつけて閉め切った部屋には、かぜの原因になるウイルスや細菌、人が吐き出す二酸化炭素がたくさん溜まって汚れています。このような空気の中にいると、頭はボンヤリ、気分はイライラ、感染症にもかかりやすくなります。こまめに換気をしないと、汚れた空気が部屋中に増え続けてしまいます。

今年の冬も、登校後、授業中、休み時間、昼休み、清掃中と1日を通して常に換気が必要です。保健委員会が中心となり換気を行いますので、みなさんもお協力をお願いします。寒く感じることもありますが、下着等で防寒対策をしっかりと行い、新鮮な空気を教室に取り入れましょう。学校だけではなく自宅でも積極的に換気を行ってください。



**保健室からのお知らせ**

- 1年生のみ色覚検査を希望するお子さまがいましたら、12/7(水)までに保健室へご連絡ください(生徒本人、電話、生徒手帳など)。小学校で受けたことがある人は対象ではありません。検査は保健室で予定しております。結果は、封書にてお子さまより家庭へお渡します。
- 11月分までのスポーツ振興センター災害給付金制度の書類がお手元ありましたら、12/9(金)までに保健室へ提出をお願いします。

あなたのウイルス防御力どれくらい??



家で

- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑧ 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)



外で

- ① 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ② 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ⑧ 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)



採点してみよう!



a...5点 b...3点 c...0点  
合計点 /100点

鉄壁の防御力!



81~100点  
素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を送ってください。

なかなかの防御力



61~80点  
惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ!

スキだらけの防御力



31~60点  
もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわの防御力



0~30点  
心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

思いやりって? やさしさって?

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える  
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



みやざわ しょうじ 宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。  
いまのあなたの心に響いた言葉はありますか?

クリスマスの「へえ~そうなんだ!

その① 日本のクリスマスは戦国時代に始まった

約500年前、宣教師のフランシスコ・ザビエルが基督教の布教とともに伝えたといわれています。

その② サンタクロースは実在した

基督教の神父、Santa Clausさんがモデル。貧しい子どもたちにお菓子を配る優しい人だったそう。



その③ 「恋人同士のイベント」は日本だけ

クリスマスは「Christ」(キリスト)と「mas」(礼拝)を組み合わせた言葉で、キリストの誕生をお祝いする日。海外では家族で過ごすのが一般的です。日本のお正月に近いですね。



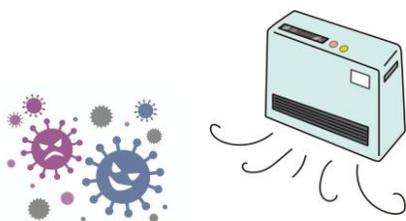
カゼなどひかないように、あったかくして楽しんでくださいね。

まちがいさがし

7つの違いを探そう!



水筒に温かいお茶や白湯を入れるのもおすすめです。



厳しい寒さとともに「乾燥」のシーズンに入ります。感染症の原因である“ウイルス”たち、実はこの「乾燥」した環境が大好きです。

乾燥対策の1つとして室内の加湿があります。冬場もこまめに「水分補給」を行ってください。みなさんもお存じのとおり、冬は夏よりも汗をかきにくく、体から出ていく水分に気付きにくくなります。しかし、外は乾燥した空気でカラカラ。一方部屋の中もエアコンやヒーターで、やはり空気はカラカラの状態です。冬場は外でも中でも常に体が乾燥しやすい状態です(特にのど)、感染症にかかりやすくなります。冷たいものをたくさん飲む必要はありませんので、温かいものを少しずつ補給して、乾燥と寒さの厳しい冬も元気に乗り切ってください!