

ほけんだより

家の人にも
見せましょう 2021.12.1

12月

津田中学校



今年も残り1ヶ月…。引き続き、手洗いをしっかりとし、栄養のあるものを食べて健康にすごしたいですね。換気も忘れずに行いましょう。

日が短くなって、「早寝・早起き」のリズムがくずれてしまっている人が増えています。時計をみて生活をして体内時計を整えておきましょう。朝、太陽をみると体内時計がリセットされます。

○冬の感染症に注意しよう!

インフルエンザ・コロナウイルス・かぜは、症状がよく似ています。
おかしいと思ったら、学校を欠席し、かかりつけ医に相談しましょう。



予防策 ～保健室からみて気になるところをお知らせします～

マスクをする	みんながつけることが大切! 給食や体育や部活動で外した場合も終了後はすぐに着用しましょう!
手洗い	水が冷たい時期ですが、 <u>石けんでしっかりと30秒洗いましょう。</u> トイレの後・給食前・運動後・帰宅後は特にていねいに!
消毒	自動のアルコール消毒をするときは、立ち止まってしましましょう。 消毒液は、手全体に広げることが大切です。 物品の消毒も忘れずに!
換気	窓を対角に開けましょう。 <u>対角を開けると約8分で入れ替わります。</u>
加湿	<u>湿度50～60%</u> を目安に加湿しましょう。 加湿器はこまめにそうじしましょう。
ゴミの捨て方	鼻をかんだティッシュ・使用済みマスクはビニール袋に入れて捨てましょう。
三密をさける	密室に長時間いることを避け、できるだけ人との距離をとりましょう。

☆インフルエンザ 出席停止期間 インフルエンザと診断されたら、学校へ連絡をおねがいします

インフルエンザの予防方法は、コロナウイルスと同じです。(マスク・手洗いや消毒・3密をさける)
大変感染しやすいので、出席停止となります。

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏫	
解熱			👉	👉	👉			
登校OK							🏫	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏫	
解熱				👉	👉			
登校OK							🏫	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏫
解熱					👉	👉		
登校OK							🏫	

○津田中 健康力アップ作戦について

11月の健康力アップ作戦では、家庭で「一日の終わりにていねいな歯みがきをしよう」に取り組みました。11月のチャレンジシートは、歯科健診の結果と取組の様子を見て、保健室から一人ずつアドバイスを記入して返却します。アドバイスを参考に「歯みがき習慣」をしっかりと定着させましょう。むし歯や歯肉炎などで未受診の人は、早めに歯科医院を受診してください。

食べた後は、歯みがきをしよう!



食べた後歯をみがくのは、むし歯・歯肉炎予防の基本!
手洗い場をゆずりあい、「給食時の歯みがきスタイル」を守って歯をきれいにしましょう。
歯みがきセット(ハブラシ・歯みがき粉・コップ)を用意しましょう。

～給食後の歯みがきスタイル～

1. ソーシャルディスタンスを守る。
2. 私語をしない。
3. 口を結んだ状態でみがく。
4. うがいは少ない水で1～2回。低い姿勢で。
5. 歯ブラシをきれいに洗って片付ける。

日本学校歯科医会



朝・昼の歯みがきは、
簡単でもOK!
ただし、寝る前は
しっかりみがきま
しょう

○体調管理をしよう!

疲れている人はいませんか?

夏バテならぬ 冬バテ って知っていますか?

【主な原因】

- ①忙しさ
ストレスがたまり、いつも緊張状態で休まらない
- ②寒さ
冷えて血行が悪くなる
- ③筋肉が衰える
運動量が減るため
- ④日の短さ
太陽の光をあびないことによる不調



【主な症状】

- ・イライラする ・疲れやすい
- ・寝つきが悪い ・肩などがこる
- ・おなかの調子が悪くなる
- ・免疫力が低下して、かぜなどにかかりやすくなる



【予防・解消するには】

- ・気分転換をする
- ・からだを動かす
- ・お風呂に入って温まる
- ・からだを温める食事をする
