

ヘルシーウェイ

Hello, how are you doing?
R 5. 12. 7
幸田中学校 保健室
No. 11
Hello, how are you doing?

12月に入り寒さが厳しくなってきました。いよいよ今年もあとわずかです。みなさんにとって、今年はどうな年でしたか？一年を振り返りつつ、来年の目標を立ててみてはどうでしょうか。

もうすぐ冬休みになります。心と体をゆっくり休めながら、今年やり残したことをすっきり終わらせて、新年を気持ちよく迎えられればいいですね。



< 12月の保健目標 > 冬を健康に過ごそう

感染症対策を徹底しよう！

今年度は久しぶりにインフルエンザが大流行しています。本校では、現在は数名程度に落ち着いていますが、近隣の学校では学級閉鎖も出ており、今後急速に増える可能性は十分あります。新型コロナウイルス感染症が少し落ち着いてきたためか、以前より手洗いなどの感染症対策を積極的に行っている人が減っているように感じます。しかし、インフルエンザの予防もコロナと同様です。手洗い、うがい、換気、乾燥に気を付けて感染症予防を行いましょう！

のどの乾燥対策アレコレ



気をつけて!! 低温やけど

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



欠席連絡が
Google フォームで
できるように
なりました！

12月から試験的に実施しています。

詳しくは11月27日に配付したお知らせをご覧ください。