



ほけんだより 1月



令和5年1月12日

NO.11

渋谷区立原宿外苑中学校
保健室

あけましておめでとうございます。2023年が始まりました。
今年の目標は決めましたか。1年の始まりは、新たなことに挑戦したり、頑張っていることを継続したり、それぞれの思いを再認識するきっかけとなることでしょう。何かしらに目標や目的をもち、2023年を充実した年にしてください。



感染症に注意!

コロナウイルスの罹患者数が増えました。油断せず、感染症対策を再度意識していきましょう。

原宿外苑中では年明け今のところインフルエンザの罹患者は0人ですが、寒さが厳しいこの季節に感染症にかかってしまうこともあります。インフルエンザの出席停止の登校基準は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。
また、感染症による出席停止の際は「出席停止解除願」を提出してもらいます。感染症に罹った際は必ず学校へ伝えてください。

コロナ? インフル? ただのカゼ?

味覚異常



咳

急な高熱



筋肉痛・関節痛

鼻水



のどの痛み

発熱

【出席停止解除願】

学校のHPからダウンロードできます。

「各種ダウンロード」の中から用紙を印刷して、感染症から再登校する際に担任へ提出してください。

特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい!

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです

水道水はとても冷たいですが、石鹸を使い、しっかりと手を洗いましょう。また、ハンカチを必ず持ってきてください。

手洗い



うがい



マスク着用



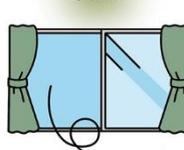
健康観察



消毒



換気



運動



睡眠



洗った手、どこでふいてる?

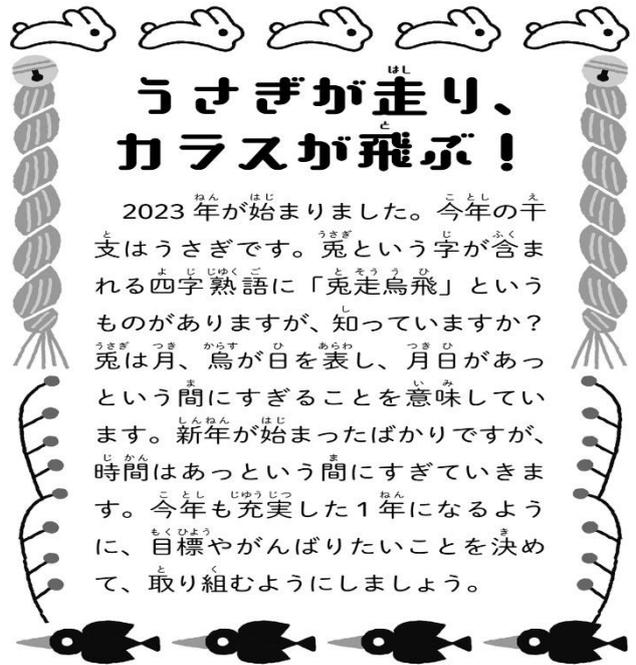


そのタオルきれい?

服でふく?
髪すいて終わり?

ふるだけ?

ハンカチで手をきちんと拭かないと手荒れの原因にもなります。手が荒れると手指消毒がしみてしまい、使用ができなくなるなど影響もです。手が荒れやすい人はハンドクリームなどを使用しても構いません。この時期はひびやあかぎれなどで悩む人も多いです。各自保湿ケアを入念に行ってください。



アルコールがダメな理由!

お正月や新年会など、親戚や仲間が集まるとき、周りからお酒をすすめられたことはありませんか?

でも、みなさんも知っているとおり、20歳未満の飲酒は、法律で禁止されています。現在、民法では18歳から「成人(大人)」ですが、20歳未満の人は心も体

も成長している最中です。そんな大切な時期に飲酒すると、脳細胞や臓器の機能が抑制されるなど体に悪い影響を受けやすくなります。さらに、急性アルコール中毒やアルコール依存症になってしまう危険性もあります。

楽しい集まりでも、アルコールを飲んでではダメですよ!

