



# ほけんだより 1月



令和3年1月12日

NO.14

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。2022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、2022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ると思います。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

息切れ

嗅覚異常

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



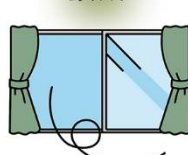
健康観察



消毒



換気



運動



睡眠



洗った手、どこでふいてる?



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ざね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。

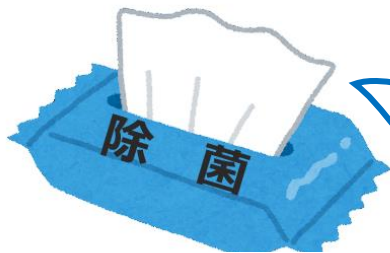
## 除菌シートについて

市販の除菌シートは新型コロナウイルスを対象として消毒できるものと、そうでないものがあります。

商品の裏面などに記載されている成分で確認してみてください。

商品によってはエタノールよりもグリセリン（高い保湿効果をもつアルコール）が多い場合もあります。

「除菌」という商品名に惑わされず、ガイドラインに沿った成分（濃度70%以上 95%以下のエタノール）が主成分になっているかを確認してみるのをお勧めします。



## 防災とボランティアの日

1月17日は「防災とボランティアの日」。1995年、阪神・淡路大震災が起こり、多数の死亡・負傷者が出る惨事となりました。その際、被災者救護や復興でボランティア活動が活発化したことから、活動への認識を深め、災害への備えの充実強化を図る目的で制定されました。地震や津波は完全には防げないからこそ被害を最小限に、復興に向けて力を合わせる。過去の事例に学び、日頃から備えを怠らないことが大切です。



「ポケットに手」は

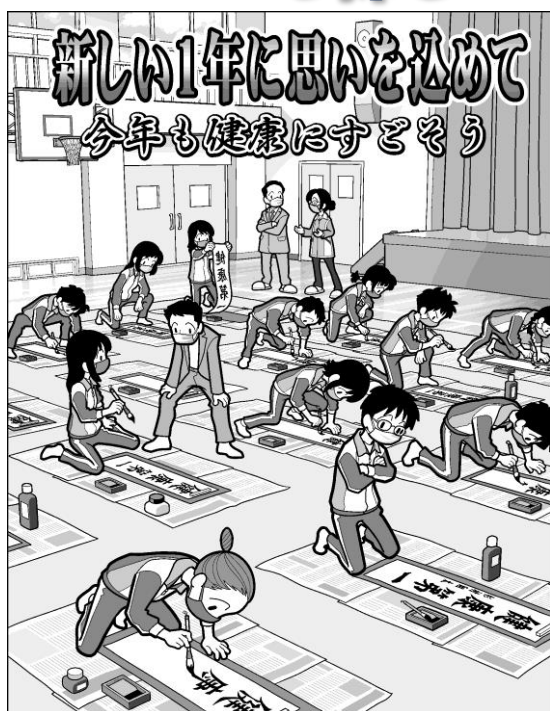


転倒の危険性アップ

寒くなり、ポケットに手を入れて歩いている人が多数います。ポケットに手を入れるのが癖になってしまっている人も多いでしょう。

階段を歩いている時でもポケットに手をいれている人もいます。もし、階段の上段から転倒したらどうなりますか？最悪のことを想定して今一度自分の行動を見直してみてください。

## 7つの間違いを探そう！



★ちょっとした息抜きに間違い探しを…