

ほけんだより



渋谷区立松濤中学校 生活指導部



今年は、コロナ予防のために、慣れない生活様式を実践したり、今まで通りにいかないことを我慢したりと、大変な一年であったかもしれません。来年はどのような一年になるでしょう・・・？似たような状況が続くとしても、正しい情報が認識されてきたことや、皆さんの意識が高くなっていることで、「今年よりも暮らしやすい日常が待っている！！」と希望をもって新年を迎えたいですね*

工夫しよう！！

～寒い時期の体調維持～

身体が冷えると様々な不調の原因となります。これからますます気温の低い日が増えます。自分自身の体調維持に必要な工夫を身に付けていきましょう。

① 下着

下着は体温を逃さず暖かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材が良いようです。また、お腹まで隠れる腹巻合体タイプもおすすめです。

② 水筒の中身は・・・？

温かい飲み物は身体を内側からあたためてくれます。保温できる水筒に、お湯や温かいお茶を入れて持ってくることをお勧めします。

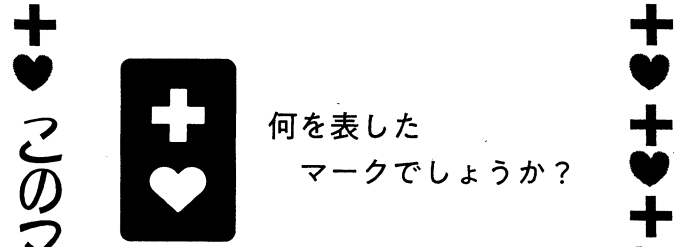
③ カイロ

肩甲骨の間や腰の辺りに貼ると、全身があたためやすいと言われていています。持ち歩くタイプで手や指先をあたためるより、下着やシャツに貼り付けて全身をあたためるタイプがおすすめです。

(家に持ち帰っての処分することが基本です！！)

※ 朝ごはん

朝ごはんを食べないと前日の夕食から十数時間にもわたり、栄養を摂らずに過ごすこととなります。朝食で体にエネルギーを与え、体温を上げる手助けをしましょう。



何を表したマークでしょうか？

このマークを知っていますか？

- ① 車の運転ができる人のマーク
- ② 献血ができる人のマーク
- ③ 援助や配慮が必要な人のマーク

これは「ヘルプマーク」と言って、義足や人工関節を使っている人や、障害や難病がある人、妊娠初期の人などが身につけるマークです。

なので、正解は③。

障がいは、目に見えるとは限りません。外見からはわからなくても、援助や配慮が必要な人がいます。

このマークを見かけたら、席をゆずったり、困っていたら声をかけるなど思いやりのある行動を。



て 手洗い・うがい

ポケットに入っていますか？



じゅう ぶん ぐい びん 十分な睡眠



*** 感染症予防についての再確認 *** (先日の朝礼でのお話をこちらにも書きます)

空気の乾燥が進んで、あらゆる感染症がはやりやすい季節を迎えた今、基本の感染予防対策にプラスして、皆さんと改めて確認したいことがあります。

まずは基本の予防対策 ①石鹸による丁寧な手洗い②マスクをする③換気をする④密を避けるなど



そして、今回再確認したいポイントは、**体調不良は「家で」様子を見る**ということです。

頭が痛かったけれど熱がなかったから・・・、微熱があったけれど高熱ではなかったから・・・というときに、登校して、結果的に悪化して早退するということが多くあります。いつもと違う様子があった場合は、「とりあえず登校」ではなく、とりあえず「**家で**」様子を見るという判断が、集団生活ではとても大切です。いつもと違う様子に気が付くために、毎朝の検温や健康観察を実施しています。

皆さんが自分自身の体調の変化に気が付いて、お家で様子を見ることで、学校での集団生活が安心できるものになります。

最後に、今、このような世の中の状況では、努力をしても、だれでも感染の可能性がります。もしかしたら、自分は感染しているかもしれない、その可能性を考えて自分はどの行動するべきか、家族や友人が感染するかもしれない、その時自分に何ができるか、白ごろから考えていただきたいとおもいます。

一人一人ができることをしっかりと、もしもの時にはお互いに思いやりをもって、できるだけ平穩に、この状況を乗り越えることができますように。