

1月のほけんだより

新しい一年が始まりました❄️今年としの干支はウサギですね🐰❄️十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴよんぴよん跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。

新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の一年になるよう、保健室からも応援しています😊🐰

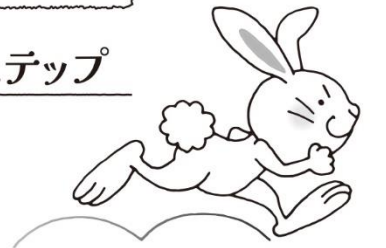


学校モードに切り替える



🐰 ジャンプ!

🐰 ステップ



🐰 ホップ



ま ずは生活リズムを整えよう。コトは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。



ゴ ロゴロ過ごしたり、お菓子をダラダラ食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。



今年としの目標



学 校モードの生活リズムができれば、あとは目標に向かってジャンプ! もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザ等の冬の感染症も流行する時期です。今まで以上に**基本的な感染症対策**を意識して過ごしましょう◎
また、毎年長期休暇明けは生活習慣の乱れが原因と思われる体調不良者が多く来室します。まだまだ冬休みモードから抜け出せていない人! 抵抗力アップのためにも、**自己管理の徹底**をよろしくお願いしますね!!!

カゼ・感染症

かかる前に

かかったら

- しっかり手洗い
- 夜ふかししない
- 人の多い場所を避ける

- 消化のよいものをとる
- ゆっくり休む
- こまめに水分補給



こまめに水分補給でカゼ予防

冬 はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、**しっかりカゼ予防**をしましょう。



日頃より、感染症対策にご協力ありがとうございます。

安心安全な学校生活を続けていくために、皆さん一人一人のご協力をよろしくお願いします!

基本的な対策

手洗い・消毒励行

メリハリのあるマスクの活用

登校前の確認

朝の検温と健康観察

体調不良時は登校せず自宅療養

食事時の対策

大声での会話を控える

歓談時はマスク着用

部活時の対策

部活前後に校外での集団飲食は控える

更衣室や部室、集団移動時も感染症対策

生徒又はご家族の方が抗原検査やPCR検査等を受検した場合、感染が判明した場合等は、情報提供にご協力ください。
また、夕方以降や休日等、本校への電話が繋がらない時間帯は下記アドレスにご連絡をお願いいたします。

⇒本校電話番号: 06-6692-0006

⇒本校への情報提供用メールアドレス

opechs.of@gmail.com

【必須事項】学年、組、番号、名前、必ず連絡がつく電話番号、簡単な状況説明