

ほけんだより

2月

朝霞市立朝霞第一中学校 令和3年2月1日

冬の間でもっとも寒くなるこの時期、かぜや感染症にかかる人もぐっと増えます。新型コロナウイルス感染症対策でみなさんが毎日行っている手洗いや換気などで、感染症予防をしていきましょう！まだまだとても寒い日が続いていますが、暦の上では2月3日は立春です。春はすぐそこまで来ています。毎日を元気に過ごしましょう！



少しでも体調が悪い時は・・・

「朝から体調が悪かったのですが、とりあえず学校に来ました。」という声を保健室でよく耳にします。現在、新型コロナウイルス感染症対策のため、体調不良で保健室に来室した場合は、休養はせず全て早退となります。少しでも体調が悪い時は、とにかくゆっくり休むことが一番です。自分の体の状態をよく観察し改善させるためにも、無理をせず積極的にお休みをとるようにしてください。新型コロナウイルス感染症がどんどん拡大しています。自分の体を守ることは、周りの大切な人たちを守ることに繋がります。

油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！

生活のあらゆるところにウイルスが...

つい触ってしまう 目・鼻・口...

たくさんあります！ うっかり場面...

向かい合っていない近くでも 近距離は危険！

湯冷め

うたた寝

接触感染

スマホ

手すり

スイッチ

つり革

ドアノブ

食事 + お風呂で 体温アップ

冷えをふせぐために、「食事」と「お風呂」で体温をアップすることができます。食事をして暑くなった経験をしたことはありませんか？ 口から入った食べ物は、胃や小腸で消化・分解され、小腸で栄養素が吸収されます。そのために胃腸が動き始めると、エネルギーを消費して熱が作られ、体温が上がります。また、お風呂は、約38～40℃の少しぬるめのお湯に15～20分間くらい入ると、血行が良くなり体温が上がるのです。

マスク

をする生活に慣れてきていますが、廊下でみなさんの様子を見てみると、マスクから鼻が出ていたり、あごにつけている等、正しくマスクをつけられていない人を見かけることがあります。マスクは感染症予防にとっても重要です。みなさん、もう一度マスクの正しいつけ方について見直しましょう！

OK マスクと NG マスクを比べてみよう

感染症をふせぐためには、マスクをつけることが大切です。でも、せっかくマスクをつけていても、正しくつけないと意味がありません。



- 顔のサイズに合っている。
- 鼻～あごまで覆っている。
- すき間がなく、顔にぴったりとフィットしている。



あごにつけている。

鼻の横や頬のところにすき間がある。



鼻（あご）が出ている。

それ、濃厚接触です

マスクなし 1m 15分以上

発症した日の2日前から確認します

集団生活の中でも マスクと距離に注意すれば防ぐことができます

一中むし歯治療率 早めに治しましょう

1年生: 80.0% 2年生: 67.2% 3年生: 84.5% 全体: 77.6%

今年度の歯科健診の結果、「むし歯あり」と通知された人は全学年合計161人でした。この中で、1月までに治療の終わった人は125人です。昨年度よりも治療をした人が大幅に増えています。みなさんの健康に関する意識が向上している証拠ですね！治療がまだの人は3学期中に歯医者さんへ行きましょう。特に3年生は「こども医療費」等で治療を受けられるのが3月末までです。今のうちに治療をしておきましょう！



保護者の皆様へ

●新型コロナウイルス感染症ははじめとする感染症が流行しています。登校前にご家庭での健康観察をしっかり行い、少しでも体調が悪い場合は、無理な登校はせず体調が良くなってから登校するか、積極的にお休みをとるようにしてください。感染症の把握のため、お休みされる場合には症状や発熱の程度等を担任までお知らせください。医療機関で感染症の診断があった場合は速やかに担任までお知らせください。また、体調不良でお迎えにきていただく際、連絡がとれるようお願いいたします。

家庭内で新型コロナウイルスに感染した、濃厚接触者が出た、又はPCR 検査を受けた際は、必ず学校まで連絡をお願いします。

●学校管理下のけがで医療機関を受診し、スポーツ振興センターの手続きをしている方の中で、必要書類をまだ提出していらっしゃらない方は、手続きを行いますので担任または保健室まですみやかにご提出ください。

