

令和4年1月11日 水海道西中学校 保健室

冬休みは心も体もゆっくり休めましたか？気持ちを新たに、素敵な1年になるといいですね。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で学校のスケジュールが突然変更されたり、楽しみにしていたことも延期・中止されたりしたことだと思います。そんな風に我慢した日々の積み重ねが、自分や周りの人たちの感染予防を助けることに繋がっています。今年も一人ひとりの予防がみんなを助ける一年となりますように。




そろそろ夜型から朝型にチェンジ



朝起きたら太陽の光を浴びる
 日中の軽い運動も◎
 夕食は早めに済ませる
 お風呂でリラックス
 スマホやゲームを布団に持ち込まない

朝型にチェンジするには



冬休み中に朝遅く起きることが習慣化してしまった人も多いと思います。遅寝遅起きは様々な病気の発生リスクを高め、イライラ、ムカムカする状態が続くなど、心身に悪影響を及ぼします。そうならないよう、左の生活習慣を心がけ、生活を朝型に戻しましょう。

受験生の人は昼間ゆっくりと過ごして夕食後から深夜にかけて勉強するスタイルの人もいるかもしれません。しかし受験本番の試験の実施時間はだいたい朝です。ですので、朝型の生活を身に着けていれば、試験が開始する時間帯には脳が活発に動いている状態で試験に臨めるというわけです。受験本番を最高のコンディションで迎えられよう、早起きに慣れておきましょう。



冬休みが終わりました。その間に、お子様の健康上、新たに学校で気を付けてほしいことや、むし歯の治療や視力、尿等の精密検査などが終了して、まだ学校へ報告していない場合は、下記の用紙にご記入いただき、切り取って担任までお渡しください。

・・・・・・・・・・・・・・・・キ・・・・リ・・・・ト・・・・リ・・・・線・・・・・・・・・・・・・・・・

年 組 氏名

1 冬休み中のけが・病気について学校で気を付けてほしいこと

- (1) けが名・病名 ()
- (2) 現在の治療状況 (治った ・ 現在も治療中)

2 各健康診断の結果、異常があり、治療や精密検査を行った人について

- (1) 健康診断名 (健診)
- (2) 検査結果 ()
- (3) 受診した医療機関名 ()



新型コロナウイルス年始の感染拡大防止について

11月頃から落ち着いてきた新型コロナウイルスですが、人の行き来が増える年末年始で、茨城県の感染者が先月より少し増えてきました。厚生労働省からも年末年始の感染拡大防止への協力のお願いがされています。改めて感染予防のための「マスク着用」「手洗い」「3密（密接・密集・密閉）回避」「換気」など基本的な感染対策を心がけていきましょう。また、体調が悪い時には外出や移動を控えるようにしましょう。

悪い菌に効く！
攻撃ランキング

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

滅菌

めっせん
MEKIN

アイテム例

- 注射器
- ガーゼ
- ピンセット
- などの滅菌用具

No. 1

強さレベル ★★★★★

菌をある程度退治することで

殺菌

さっせん
SAKIN

アイテム例

- 消毒液
- 薬用ハンドソープ
- などの殺菌剤

No. 2

強さレベル ★★★★★☆

菌などを取り除いて数を減らすことで

除菌

じょせん
JOKIN

アイテム例

- ウェットシート
- ジェル
- スプレー
- などの除菌用品

No. 3

強さレベル ★★★★★☆

菌が増えるのを抑えることです。（やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります）

抗菌

こうせん
KOUKIN

アイテム例

- 便座 タオル
- スリッパ
- 風呂用品
- などの抗菌グッズ

No. 4

強さレベル ★★★★★☆

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、

感染した人のくしゃみや

せきと一緒に口から飛び出します。

ねらいは別の人の口や鼻から体の中

に入ること。でもマスクをしている

人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手にくっ

ついて口から入ること。いろいろな

所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中
3時間

ボール紙の表面
24時間

プラスチック・ステンレスの表面
48~72時間

そんなウイルスを
数10秒で消滅

させられる方法が

あります。
それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すぐ

2回くりかえす

これで
ウイルスは
ほぼゼロに！

