

ほけんだより



学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校
保健室
令和4年2月9日 発行

今年に入り新型コロナウイルスの新たな変異株「オミクロン株」の感染が急拡大しています。かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症ともに対策は共通です。安全で安心な学校生活を過ごすためにも、基本の感染症対策に努めましょう。

⚠️ 新型コロナウイルス、感染拡大中

おさらい! 基本的な感染症対策

<p>検温と健康観察をしよう</p>	<p>マスクを正しく着けよう</p>	<p>手洗い・消毒をこまめにしよう</p>	<p>換気は積極的にしよう</p>
<p>身体的距離をとろう</p>	<p>ちくしょく 黙食をしよう</p>	<p>身体の抵抗力を高めよう</p> <p>十分な睡眠 適度な運動 バランスのとれた食事</p>	

保護者の皆様へ



■健康観察の徹底をお願いします。

毎朝、お忙しい中ご家庭での検温・健康観察にご協力いただきありがとうございます。「オミクロン株」は、従来株よりも感染力が強く、症状が風邪に近いと言われています。引き続き、健康観察カードの記入と提出へのご協力をよろしくお願いいたします。

■体調不良時は、学校をお休みください。

本人だけでなく、同居の家族に発熱やかぜ症状がある場合は、登校を控えてください。症状のある方は医療機関の受診をお願いします。

■授業中に体調不良等が生じた場合は早退となります。

現在、感染症対策として発熱・体調不良等を訴えた場合、保健室で休養せず、早退措置をとります。保護者の迎えが必要な場合は、別室でお子様に待機していただいています。

温活をしてみよう！

「温活」とは、健康を維持するために適正な体温まで、基礎体温を上げる活動のことです。日常的に体温が低い状態が続くと、病気にかかりやすくなる、疲れやすくなる、夜にぐっすり眠れないというように身体が弱ってしまいます。身体を温め、健康な身体づくりを心がけましょう。

お風呂につかる

少しぬるめのお湯に首までつかることが大切です。疲れた身体が癒され、副交感神経が優位になり、血行もよくなります。



身体を温めて寝る

人は眠っている間に体温が下がります。靴下や湯たんぽなどを活用して、温かい睡眠環境が作れるよう工夫しましょう。



温かいものを食べる

温かい食べ物や飲み物を摂取し、じんわり身体が温まるのを感じましょう。また、身体を温める効果があるもの(根菜類、発酵食品)を摂取しましょう。



重ね着をする

重ね着をすることであたたかな空気の層が生まれます。インナーを重ねたり、暑くなったら脱げるように上着を重ねたり工夫しましょう。



足元を温める

足元を温め、上半身と下半身の温度差をなくしましょう。そうすることで全身の血行が良くなります。



首まわりを温める

太い血管が集中している「首・手首・足首・ウエスト」を温めることで、温まった血液が全身に届きます。

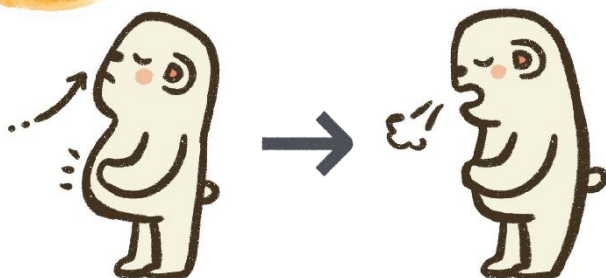


3年生のみなさん もうひとふんばり!!



試験の時、緊張をほぐす リラックス法

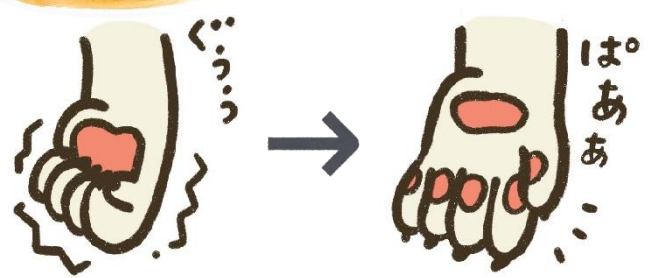
深呼吸



鼻からゆっくり
4秒かけて息を吸う

口からゆっくり6秒
かけて息をはききる

グーパー体操



手をグーにして
ぎゅーっとにぎる

はぁあぁあ
ふっと手の力を抜く