



ほけんだより 12月

2021年12月6日(月)
枚方市立中宮中学校 保健室

2021年も残すところあとわずか。すっかり寒く、冬らしい気温になりましたね。冬の朝は、目覚めてから布団を出るまで時間がかかるもの。なかなか起きられない人は、布団の中で腕を思いっきり伸ばしたり、手首足首を回したりと軽いストレッチをして、体を温める工夫をしましょう。



病院受診、今年のうち...



健康診断のお知らせ・受診勧告を受け取ったまま、受診を後回しにいませんか？年末年始は医療機関もほぼ休みになります。「色々忙しいから」「痛みや異常は感じないから」と先のばしにせず、できるだけ冬休み前には受診しましょう。特に3年生は、休み明け、進路のスケジュールでさらに忙しくなる人が多いと思います。未受診・未治療のまま放置して、大事な試験や面接で困ることがないようにしましょう。



モアレ(脊柱側弯)検査の結果を通知しました

先日、1年生と一部の2・3年生を対象に行ったモアレ検査の結果が返ってきました。検査の結果“精密検査”または“経過観察”となった1年生には、お知らせを渡しています(2・3年生は受検者全員に結果通知をしました)。

※今回経過観察の人・11/8に欠席した人は、来年度の検査の対象となります。



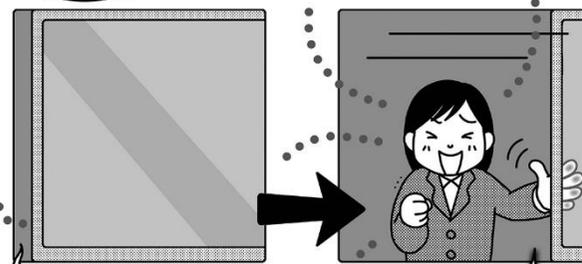
今年も加湿器を使用しています

昨年度から、各教室に PTA 寄贈の加湿器を設置しています。喉の乾燥を防ぎ、浮遊するウイルスから皆さんの身を守るためのものです(※乾燥により室内でウイルスはより広がりやすくなります)。加湿器の使用と教室の換気を、同時におこなっていきましょう。



“窓を開けると寒いので嫌だ”と思うかもしれませんが、防寒着を着用しても良いことになっていきます。全員で工夫し、感染症対策を頑張りましょう!

集団の場では... 換気の徹底!



授業中も少し開けて常時換気を!

休み時間は思いっきり!

季節到来! 不調ガマンしないで

覚えて防ごう! ノロウイルスの感染経路



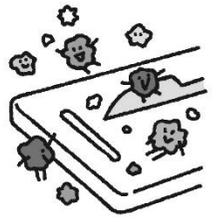
ウイルスが便や吐しゃ物から気づかないうちに手を介して口に入る。



乾燥した吐しゃ物が埃やちりになり舞ったウイルスを吸い込む。



ウイルスをもった二枚貝を十分な加熱で食べない。



調理する人が感染に気づかず調理しウイルスがついた食品を食べる。

朝から体調が悪い時・風邪症状がある時は無理せず休んでください



体調不良で早退する人に、朝の様子を聞くと、「朝からしんどかったんですけど…」 「咳は昨日の晩から出て…」 などなど、無理をして登校している人が多いです。
※現在、新型コロナウイルス感染症を疑う体調不良等で学校を休むことは「出席停止」となり、欠席扱いにはなりません。

【保護者の皆様へ スポーツ振興センターの申請について】

授業中、クラブ中、登下校中など、学校生活で怪我をして、医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターの災害給付申請の対象となります。申請を希望される場合は、その旨を学校にご連絡ください。



2枚を見比べて、違っているところを7つみつけよう