

ほけんだより12月

2020 保健室 長尾西中

今まさに、コロナ感染症の第三波が襲来中です。枚方でもクラスターが発生しています。

どこで、だれが感染してもおかしくない状況です。そこで、もう一度、**確認**とお願いです！

毎朝、決まった時間に(お休みの日も)体温測定！

記録をカードと、フォーサイトにしましょう。保健室に来た時、「今朝の体温は？」と聞きます。最近、検温忘れの人が体調不良で来室しています。朝のチェックは大事です。

マスクの着用忘れずに！

最近マスク忘れが目立ってきました。登下校時もマスク着用です。体育の後など交換マスクが必要です。「かばんに2枚、制服に1枚」予備を入れておきましょう。

こまめに手洗い！

水が冷たくなってきたので、石鹸での手洗いをやっていない人が増えました。気が付かないうちに、自分の顔を手で触っていて、目や口、鼻などの粘膜から体内にコロナ感染します。できるだけ石鹸で、流水でコロナウィルスを洗い流しましょう。

換気をしましょう！

どんどん気温が下がっていく季節になりますが、換気は**とても重要**です。移動教室の時も外側の窓は少し開けておきましょう。自宅でも換気を心がけてください。

できるだけ外出は控えましょう！

学校や病院など、どうしても必要な外出だけにして、買い物などは短時間で済むように工夫しましょう。おうち時間の使い方を家族と話そう。

フォーサイトを活用しよう！

毎日の行動履歴を作ろう。フォーサイトに「いつ・どこに出かけたか、何をしたか」を書いておきましょう。万一の感染経路がたどれます。

毎日の生活習慣を大切に！

しっかり食事をとる・十分な睡眠をとる(寝不足しない)・運動する(体力を落とさない) 万一感染しても軽症で終われるような体(体力)をつけておく。

保健室からのお知らせ
モアレ検査
 2021年1月14日(木)
 1年と2・3年一部対象

一保健室からお願い一
 保健室に用のある人は、必ず入り口で声をかけ入室しないでください。用件を聞いてから入室の判断をします。ケガなどは廊下で対応します。<(_)>

コロナ? インフルエンザ? カゼ?
症状はどう違う?

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	◎*	平熱 ~高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	◎*	高熱	◎*	◎*	☹	◎*
カゼ	☹	平熱 ~微熱	☹	☹	😊	◎*

◎…高頻度 ☹…よくある ☹…ときどき 😊…まれに ※無症状の場合を除く

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

まって! その今!!
 ウイルスの入り口は **目・鼻・口**

手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない。
- 石けんなどでいねいに手を洗う。

出席停止については連絡の際お伝えします

2年生はアルコールの勉強しました! 冬休み(気をつけね)

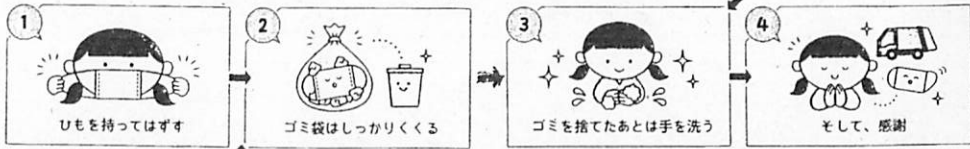
お酒はいつでも・どこでもきっぱり NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。

- どうしてダメ?
- 大人よりも依存症になりやすい
 - 脳や骨がうまく成長できなくなる
 - 性ホルモンのバランスが崩れる

ダマ! ダマ!
 勇気をもってきっぱり断りましょう

マスクの捨て方



☆**懇談期間の消毒について**☆

懇談期間中は、校舎入り口と教室前に「消毒液」を置きます。クラブから懇談のために校舎内に入る際は、**必ず消毒**して入りましょう。保護者の方も、来校前の検温と入室前の消毒をお願いいたします。

☆**冬休みの間もお願いしたいこと**☆

それは検温と手洗いです。起きる時間が少しずれても、**必ず毎日1回以上**は熱を測ってください。(カード記入を忘れずに!) 家にいても食事前やトイレのあとは石鹸での手洗いをするようにしましょう。