

保健だより



南河内第二中学校
保健室

2022年が始まり、3週間が経ちます。3年生のみなさん、私立高校受験お疲れ様でした。冷静に落ち着いて力を発揮できましたか。ゴールするためにはペース配分が大切。夢の実現のために、無理のない毎日が送れるよう、今後も心身の健康を心がけていきましょう。

1. 2年生のみなさん、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症の予防対策を継続しながら、生活リズムを意識して、体の抵抗力を高める生活を送りましょう。

現在 栃木県版 警戒度レベルはレベル2【感染拡大期】

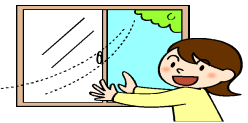
家庭生活でも
感染対策を徹底
しましょう。

- (1) 石けんを使った手洗いをしっかりとる。
- (2) 人が近くにいる時は、必ずマスクをする。
- (3) 食事中など、マスクをはずす時は、会話をひかえる。
- (4) 部屋の換気・保湿を心がける。
- (5) 毎朝体温や体調を確認し、調子が良くない時は休養する。
- (6) 睡眠・栄養・運動を心がけて、体の抵抗力を高める



学校生活における2つの重点事項

- ① 休み時間ごとに教室のベランダ側の窓を開けて換気をする。
- ② 給食の時間は落ち着いて、準備、黙食、片付けを徹底する。



感染経路の確認です

飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられます

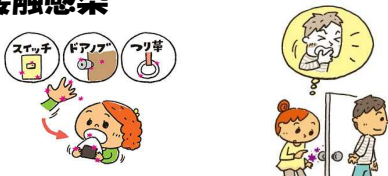
(イラスト：政府広報オンライン)

(1) 飛沫感染



感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出。
別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染する。

(2) 接触感染



感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。
その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。
別の人がその物に触ってウイルスが手に付着。
その手で口や鼻を触って粘膜から感染する。

下野市では高校生以下は、令和4年3月31日までPCR検査等を無料で受けられます!

お問い合わせ先>>>下野市役所 健康福祉部 健康増進課 電話:0285-32-8905 FAX:0285-32-8604

★☆☆ご協力よろしくお願いたします☆☆★

★新型コロナウイルス感染症にかかったり、濃厚接触者に特定された(可能性がある)場合は、学校にご連絡をお願いします。その際に、検査日、検査の内容(RCR検査・抗原検査・抗体検査)、結果判明予定日、療養病院(施設)、療養期間、医師や保健所からの指示事項、登校可能日等をお伺いいたします。ご協力よろしくお願いたします。

健康調査を振り返って

昨年10月～12月に保健委員会では、SDGs関連の活動として、「まずは自分が健康になろう！」を合い言葉のもと、生活習慣及び感染症予防に関する調査を行いました。調査後の振り返りを紹介します。友達の一言の中に参考になるところもあるかと思います。

今後は、共に健康な社会（地域）づくりを目標とするパートナーシップを高め合っていきましょう。

1年生

- 1年 Sさん・外から家の中に入る時、必ず手洗いをする習慣がついた。
- 1年 Eさん・寝る時間がバラバラだから統一できるようにしたい。
- 1年 Uさん・特に手洗い、消毒への意識が高まった。これからも油断せず、感染対策したい。
- 1年 Tさん・寝る時刻を振り返ると改めて、寝る時間が遅いなどと思った。これから、寝る時間を早めて、起きる時間も早くしたいなどと思う。
- 1年 Nさん・朝6時に起きられるように目覚まし時計を使っておきることができた。
- 1年 Mさん・朝食を適量食べるために、朝の準備を早く終わらせることを心がけた。
- 1年 Mさん・今回の調査で朝食を食べることを意識できるようになった。
- 1年 Mさん・朝食はよく食べていたが、少し前に体調が悪くなったから、なるべく早寝早起きを意識したい。
- 1年 Dさん・手洗い、消毒を忘れることがあったけど、意識してできるようになった。これからも続けられるようにしたい。
- 1年 Fさん・毎日しっかりとした食生活など全体的にいい感じにできたので、良かったです。これからも続けたいです。



2年生

- 2年 Sさん・まだコロナが収まっていないので、手洗い、消毒を忘れずにやっていきたい。
- 2年 Sさん・朝食の栄養バランスを意識するようになった。
- 2年 Hさん・起床時刻が遅いので、7:00には起きられるようにしたい。
- 2年 Oさん・時間がなくて朝ごはんの時間があまりとれていなかったが、朝早く起きることを意識して朝食がとれるようになった。
- 2年 Kさん・以前より手洗いや消毒をし意識するようになった。これからもこまめに行っていきたいと思う。自分は朝勉強するほうが頭に入るので早寝早起きをこれからも心がけたい。
- 2年 Hさん・早く寝られるように意識したのですが、日に日に遅くなってしまった。今日から自分で目標を作って生活リズムを正せるようにしたい。
- 2年 Sさん・早寝早起きができるようにゲームをする時間を決めた。また、朝食の量を少しずつ増やすようになった。



3年生

- 3年 Nさん・水曜日は習い事があって、いつもより遅くなってしまいうけど、意識して早く寝ることを心がけたい。これから睡眠をしっかり取りたい。
- 3年 Hさん・寝る時間を意識するようになった。できるだけ12時をまわらないように、そして、同じ時間に寝られるように意識した。
- 3年 Tさん・よく寝ることで頭もスッキリするので、よく寝るために、寝る前のゲーム、テレビはやめたいと思った。
- 3年 Aさん・余裕をもって朝食を食べるためにも、早寝早起きをして規則正しい生活を心がけたい。
- 3年 Nさん・就寝時間が遅いなど思ったので、11時前に寝れるようにしたい。
- 3年 Sさん・起床時間をもう少し早くしたいので就寝時間を早めたい。
- 3年 Sさん・手洗い、消毒を特に意識することができた。
- 3年 Oさん・寝る時間が遅かったので、受験も近いし、早めに寝ようと思う。
- 3年 Oさん・6時30分までに起きるようにした。また、毎日朝食を適量食べられたので、これからは早寝・早起き・朝食をしっかり意識したい。



よいよい睡眠・食事・運動を意識して、たくましい心と体をつくりましょう