

# スマイル12月号②

保健より  
宮内中学校(まけんしゅ)  
令和3年12月23日

いよいよ冬休み!! クリスマスやお正月、楽しみなことがたくさんありますが、3学期は各学年大きな行事が控えています。3年生は高校入試、2年生は校外学習、1年生はウィンタースクール。冬休み中も楽しみながらも、体調を崩さないように規則正しい生活を心がけましょう。



## 冬休みも家族みんなで 感染症予防を!!

### 👤 手洗い、うがい

帰宅時にだけでなく、家の中でも、食事前やトイレ後なども忘れずに! 手洗いは石けんを使って、しっかりと洗おう!

### 👤 規則正しい生活

まずは元気な身体をキープすることが大事。十分な睡眠とバランスの良い食事によってウイルスに負けない免疫力を保ちましょう。

### 👤 換気

暖房器具や衣服で調節しながら、常時換気を心がけましょう。短時間窓を全開にするよりも、一方の窓を少しだけ開けたままにする方が室温の変化を抑えられます。

### 👤 外出

人が集まる場所へ行く時は、周囲との距離をもち、マスクを正しく着用しましょう。外出前の健康観察を念入りして、体調がすぐれない時は外出は控えましょう。



### <お願い>

医療機関で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と診断された場合は速やかに学校に電話連絡をしてください。  
また本人や家族がPCR検査を受けることになった場合や受けた場合も学校にお知らせください。  
ご協力をお願い致します。

## 💧 エコな3つの 潤い作戦 💧

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大の好みなため、保湿対策はとても大事。そこで身近なもののできる保湿対策をご紹介します!

洗濯物や濡れたタオルを干す



大きなバスタオルのようなものなら、より効果あり。

お湯を入れたうつわを置く



机の上や机元などに、お湯を入れたうつわを置くのがオススメ! ほっといてネ。

霧吹きを使う



乾燥がひどい時は空中に水滴がけるのも効果あり。

保湿対策だけでなく、こまめな水分補給も大事!! 冬はあたたかいもので体の中から潤そう!



### 👤 あいさつ

私、養護教諭 逸見は、出産のため1月8日よりお休みに入らせていただきます。生徒の皆さんにも保護者の皆さんにも大変お世話になりました。皆さんのご協力、ありがとうございました。今後は宮内中学校でスマイルの花が皆さん咲きますように! 😊



Merry Christmas &  
A Happy New Year!

コロナ禍の生活が続いておりますが、ご家族そろって元気に良いお年をお過ごしください!