

ほけんだより

北本市立宮内中学校 保健室

令和4年3月11日



1年間の健康生活を振り返ろう



3月になり暖かさが戻ってきました。3年生は卒業式、1・2年生は修了式が近づいてきましたね。この1年間、自分の健康を振り返ると、どうでしたか？

コロナ禍という特殊な状況下で、ストレスフリーで過ごし続けるのは大変なことです。そんな時ほど、毎日やるべきことをコツコツと積み上げ、一日一日を丁寧に過ごしていくことが大切かもしれません。下のチェックリストを見ながら、健康に過ごせていたか考えてみましょう。

<チェックリスト>

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 健康チェックカードを毎日つける | <input type="checkbox"/> 睡眠時間は8時間以上とるよう心がける |
| <input type="checkbox"/> 手洗いをよくする | <input type="checkbox"/> 夜10時までに布団に入るよう心がける |
| <input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュを毎日身につける | <input type="checkbox"/> 人と会ったらあいさつする |
| <input type="checkbox"/> 爪を切って衛生的にする | <input type="checkbox"/> スマホやタブレット、ゲーム機などの画面を見る時は使用時間と画面との距離に気をつける |
| <input type="checkbox"/> 換気するよう気をつける | |
| <input type="checkbox"/> 栄養バランスを考えながらご飯をおいしく食べる | etc… |
| <input type="checkbox"/> 適度に運動をし、運動不足に気をつける | <u>自分で気をつけたことも含めて振り返ろう!</u> |



引き続きしっかり健康観察を



(在校生のみなさん)

新型コロナウイルス感染症の全国の感染者数は徐々に減ってきていますが、まだ予断を許さない状況です。今も取り組んでくれていますが、今後も毎日の健康観察をしっかり行ってください。

学校を体調不良等で欠席している時も入力してください。

(卒業生のみなさん)

卒業式を終えると、しばらく春休みですね。お休み中、ついつい生活リズムが崩れがちにはなりますが、新しい旅立ちに向けて体調を崩さないよう、自身でしっかり体調管理してください。みなさんのご活躍をお祈りしています。

フキ情報

<新型コロナウイルス感染症(オミクロン株)の症状>



風邪やインフルエンザに似ていて、区別するのは難しい。発症時には発熱と呼吸器症状(咳、息苦しさなど)があり、その他風邪でみられるような鼻水、頭痛、倦怠感(だるさ)、のどの痛みなどが出ることがある。腹痛、下痢なども人によっては出る。新型コロナウイルスの特徴として味覚・嗅覚の異常があるが、オミクロン株になってからその発生率は減少している。

(参照:厚生労働省 「新型コロナウイルス感染症 COVID-19 診療の手引き 第7.0版」)

※なお、本校では37.0°C以上の発熱で出席停止となります。