

# 😊スマイル

保健だより  
1月号



令和2年1月8日 北本市立宮内中学校



新しい年の始まり。何か目標を立てましたか？どんな目標も、元気な心と体が土台となります。大きな目標とともに、健康に過ごすための目標も立ててみてはいかがでしょうか。今年も、保健室は皆さんの心と体の健康を見守り、必要なときは全力でサポートします。今年もよろしく願いたします。

## 使い捨てマスクを正しく使用できていますか？



マスクは、鼻からあごまで広げて装着しましょう。顔とマスクの間に隙間が空かないようにするのがポイントです。



マスクを触った後は手洗いをしましょう。



マスクを外すときは、ひもを持ちましょう。口に当たっている部分は触らないようにしましょう。



マスクを外した後は、ふた付きのごみ箱に捨てましょう。口に付いていた方を内側にして丸めて捨てると、より安心です。

## 冬の健康 そととなか

**1 時間** 時間に1回換気する

- 閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
- ガスや石油の暖房器具の使用で空気は汚れます

**2 重** ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるもので温度調節を

**3** つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります

**1** がい、手洗い

外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう

**2** 湿度

乾燥と寒いのが好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

湿度 = 50~60%  
温度 = 18~20℃

### 3年生へ

#### 試験(検査)直前！緊張をほぐすコツ

○ 試験(検査)日が近づいたら…

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経が働いて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2~3時間前の入浴がおすすめです。



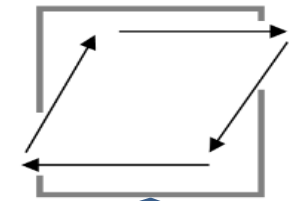
#### ○ 試験(検査)当日は…

腹式呼吸は緊張を和らげます。

1. ゆっくりと口から息を吐く。
2. 吐き切った鼻から息を吸う。
3. 息を止める。

これを数回繰り返しましょう。

緊張はモチベーションが高まっている証拠。ほどよく緊張を受け入れながら、試験(検査)当日はベストを尽くせるように祈っています！



教室での換気は、**クラスみんなの協力が必要です。**

<換気のポイント>

- 休み時間ごとに換気をする。
- 教室の窓やドアを対角線上に2か所以上開ける。

### インフルエンザ、まだまだ要注意！

宮内中学校では12月のインフルエンザ報告件数は16人でした。3学期も流行する可能性がありますので、こまめな手洗いうがいに努めましょう。医療機関で、インフルエンザの診断を受けたらできるだけ早く学校へお知らせください。

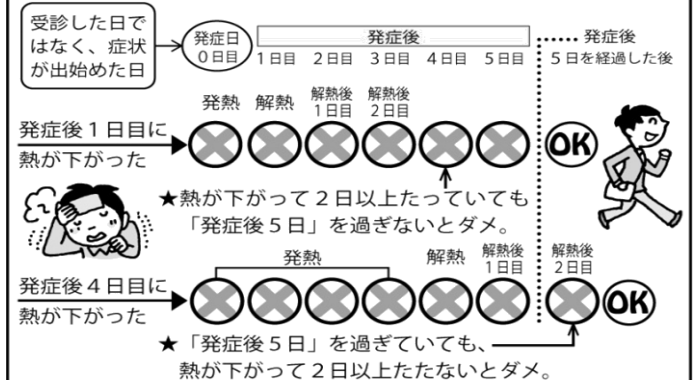
### 早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律\*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

#### ● 実際の例で考えてみると… ●



\*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)