

ほけんだよい 1月

令和3年1月7日(木) 仙台市立長町中学校 保健室



あけましておめでとうございます。

干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。新しい年のスタートに「〇〇しよう！」と胸をふくらませている人も多いのではないでしょうか。保健室からみなさんの挑戦をいつも応援しています。元気で充実した年となりますように！

上手に息抜き
できていますか？

おすすめリフレッシュ

受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラしてしまったりすることもあります。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。自分に合ったリフレッシュ法を見つけましょう。



区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換になります。背伸びや首、腕を回すなどのストレッチでもリフレッシュできます。

もしも悩んでいて
話を聞いてほしいときは…

スクールカウンセラーによる相談を実施しています

- ・火曜日 9:30～15:30
- ・長町中の生徒、保護者の方などなたでも利用できます。
- ・予約制です。先生を通して、または直通電話で予約をとってください。
- ・☎22-248-1490
- ※カウンセリングルーム直通
カウンセラー在室時のみの対応

よりそいホットライン

- ・誰でも利用できる悩み相談窓口です。
- ・悩みを聞いてほしい方、性別の違和感等に関わる相談、10代20代の女の子の相談等
- ・☎0120-279-226



お風呂でくつろげば頭もすっきり！温かいタオルを目に当てるのも気持ちがいいですよ。



おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回か繰り返すと落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う

コロナ禍の冬 “脱水”に注意！

湿度が下がって乾燥する冬は、体の皮膚から蒸発する水分が増えることもあり、実は、“脱水”への注意が必要な季節。夏に比べると水分をとる量と機会が減っているという人、いませんか？こうした“冬の脱水”。コロナ禍のこの冬はいつもと状況が違うので、その分、注意が必要になっています。注意が必要な理由は2つです。

★マスクを着用していること

口の周りが潤ったような気がしてしまい、喉の渇きに気付きにくくなります。

★外出を控えていること

筋肉は体の水分を保持する役割があります。外出を控えることによって筋肉量が減ると、体内の水分量も減ってしまうことになります。



冬場もこまめに水分補給をすることを心がけましょう！

感染症予防 改めて確認をしましょう！

これまで新しい生活様式の中で、様々な工夫をしながら学校生活を送ってきました。長町中学校での感染予防対策についてひとりひとりが再度確認し、徹底できるようにしていきましょう。

1. 手洗いのタイミング

外から教室へ 戻るとき 	咳やくしゃみ、 鼻をかんだとき 	給食の前後 	掃除の後 	トイレの後 	共有のものを 触ったとき 
---	---	--	--	--	--

体育の授業後、部活動後も該当します。
冬場の部活動後の手洗い場所は、**部活ごとに割り振られている**ので顧問の先生に確認しましょう。

授業における**実験や作業**などで使用する物や**部活動で使用するものを触った後**は、必ず石けんで手洗いすることを意識しましょう。

2. 換気の方法

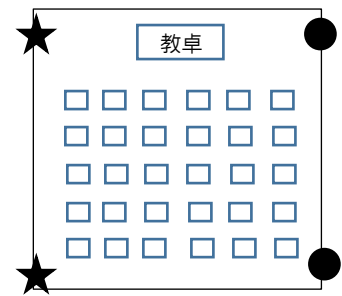
教室は、**常に対角線上に4か所**の窓を開けておきます。

このとき、開ける幅は、**5～10 cm程度**でかまいません。

休み時間には窓とカーテン、ドアを全開にして換気をしましょう。

寒さ対策として常時開けておく窓の幅を5～10cmとしています。定期的に学校薬剤師さんに空気検査をしていただき、十分な換気量が確保できていることがわかっています。

※常時開けておく4か所



- ★:校庭側の窓を5～10cm開ける
- :廊下側の上窓を5～10cm開ける

3. 加湿器の使用

適切な湿度は30～60%とされています。
加湿器の管理を徹底し、適切な湿度を保ちましょう。



- ◆**毎日水は入れ替える**こと。
- ◆放課後、タンクの水を捨てること。
- ◆タンク、引き出し、フィルターを**毎日乾かして帰る**こと。

4. 人との距離

手をつないだりふざけて抱き着いたりなど、友達との距離が近くなっていませんか？

自分だけではなく相手への感染を防ぐために、学校生活中もソーシャルディスタンスを意識しましょう。



5. 朝の健康観察&体温記録カードの提出

毎朝、登校前にご家庭で体温測定をお願いしています。**37.0度以上の発熱の場合には、ご家庭で様子を見ていただき登校を控えるようお願いいたします。**

また、検温カードを忘れてくる生徒がこのところ目立ってきています。登校する際には必ず持参することを心掛け、万が一忘れてしまった場合には、後から忘れずにカードに体温を記録をしておくようにしましょう。