

あけましておめでとうございます。新しい1年のスタートに「〇〇をしよう！」と胸を膨らませている人も多いのではないのでしょうか？保健室から皆さんの挑戦をいつも応援しています。元気で充実した年になりますように！今年もよろしくお祈りします。



1月 保健目標

かぜを予防しよう



コロナで減ってしまったのは…

1日の歩数が3,000歩未満の割合		
1月	コロナ影響前	15.4%
2月		14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言下	27.3%
5月		29.5%
6月	緊急事態宣言解除後	21.9%
7月		24.4%

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多はず。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。



＊ じつは冬も大切 ＊

水分補給



夏には熱心していたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は
かぜやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



せっかくのウイルス対策が…

発熱

せき

呼吸
困難感

だるさ

こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せっかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまえば大変です。加湿器は、説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。

タンクの水は毎日とりかえる
定期的にフィルターを掃除する



本校では、衛生委員を中心に加湿器の管理（給水・タンクや本体の水抜きと乾燥・清掃）を日常的に行っています。これを機にご家庭の加湿器の確認をしてみましょう！

受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

受

験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮



するのを手伝ってくれたりもします。

それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。

緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています！



生活習慣チェックカードの配付について

第3回目となる「生活習慣チェックカード」を配付します。

今年度の最終回です。前回に引き続き、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

1 実施時期

1月12日(火)～1月18日(月) → 記入期間：13日(水)～19日(火)となります。

2 実施の流れ

(1) 本日配付の生活習慣チェックカードの見本を確認し、保護者と一緒に目標を立てる。

(2) 実施期間中、生活習慣チェックカードが配付されたら、

前日の取組を毎朝学校で、生徒自身が生活習慣チェックカードに記入する。

(3) 最終日の19日(火)にカードを回収し保健室で集計し結果をまとめる。

(4) 22日(金)に家庭へ生活習慣チェックカードを返却。保護者がコメントを記入する。

(5) 1月26日(火)までに生活習慣チェックカードを学級担任の先生に提出する。

(6) 保健室でカードを確認し、保健室で保管する。

※秋保中学校区で集計結果をまとめ、たよりを発行する予定です。



保護者の皆様へ

本年もお子さまが健康で学校生活を送れるよう、保健室からサポートしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、冬休み中、お子さんは大きなけがや病気をすることなく過ごせたでしょうか？大きなけがや病気をした場合、また、学校生活において健康上特に配慮を要するなど健康相談が必要な場合は、保健室までご連絡ください。

また、昨年^のけがにつきましても、スポーツ振興センターの給付対象となりますので(災害発生から2年間は、給付申請を行うことができます)、未申請の事故があればご連絡ください。



新型コロナウイルス感染症予防対策の徹底について (お願い)

全国的に感染が拡大しています。迅速な対応が求められている点からも、お子さんやご家族の健康状態の把握が必要となります。令和2年11月20日付の仙台市教育委員会の文書を再度ご確認ください。お子さんやご家族が濃厚接触者になった場合やPCR検査を受検することとなった場合は、速やかに学校にご連絡くださいますよう、お願いいたします。

また、お子さんに風邪症状等の体調不良がある場合も、無理に登校させず休養に努めていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。