

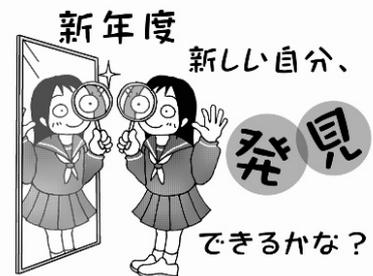
# 保健だより

令和4年3月1日  
長町中学校 保健室

卒業を迎える3年生の皆さん、進級を迎える1・2年生の皆さん、おめでとうございます。

卒業や進級で、仲のよい友人と離れることを寂しく思っている人もいるかもしれませんが、「別れは出会いのはじめ」でもあります。新しい出会いを楽しみに、新年度に向けて準備をしましょう。

今年度も残りわずかです。一日一日を大切に過ごしましょう。



## 感染症対策について

学校では引き続き、感染予防につとめてまいります。ご家庭におかれましても、登校前の検温と体調管理の継続についてお願いいたします。また、登校後すぐに保健室で休養または早退する生徒が多く見られます。平熱以上の発熱や風邪症状の有無に限らず、体調不良の場合は無理をせず、自宅で様子を見ていただくようお願いいたします。その場合、欠席扱いとはせず出席停止扱いとなります。なお、発熱時やPCR検査を受検する場合は、学校にもご連絡をお願いいたします。

### こまめに健康観察 しっかり報告

体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

### 3密を避ける

密室で、みんなでわちゃわちゃ、近くでわちゃわちゃ

### 思いやりの距離

2m

### 換気

### 症状なくてもマスク着用

元気=大丈夫ではない。無症状なだけかもしれない。

屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

### 手洗い or 消毒 30秒

石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

### 〈保護者の皆様へ〉

保護者の皆様におかれましては、学校生活におけるけがや体調不良時の対応など、様々な面でご協力をいただきました。心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



## 心とからだの健康のために大切なこと

自分の生活を振り返ってみよう！自己管理できたかな？



### ◇生活リズムをくずさずに

朝日を浴びると、そこから約14～16時間後に睡眠を促すホルモン(メラトニン)が分泌され、夜に眠りやすくなります。早寝早起きのリズムを確立するには、まずは早起きから始めよう。

1日3食、栄養バランスのとれた食事をすることも大切です。



### ◇上手にストレスを解消する

日常生活では、自分でも気づかぬうちに緊張したりストレスがたまったりするものです。自分に合った方法で、上手にストレスを解消していくことが大切です。

また、不安なことや心配なことがあったら周りの人に相談しよう。周囲に助けを求めることも、ストレス対処の一つです。

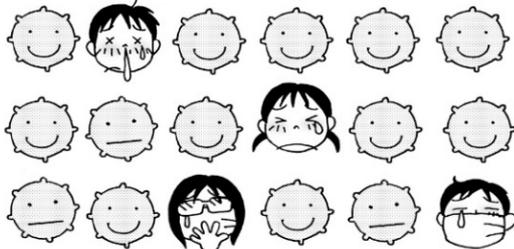


### ◇けが・病気の治療

春休みは時間がとりやすい時期です。新生活が始まる前に受診をしておこう。悪化しないよう、早めの治療が大切です。

**規則正しい生活リズムは、ストレスに強い心とからだを育てる土台となります。**  
**自己管理する力を身につけて、心とからだの健康を維持してほしいと思います！**

## 花粉の季節です。準備はいいですか？



こんな日は  
注意！

- 晴天または曇天の日
- 前の日に雨が降った日
- 日中の最高気温が高めの日
- 湿度が低く、乾燥した日

自分で  
できる  
セルフ  
ケアで  
花粉症  
対策！

春の兆しとともに、花粉症の季節がやってきました。花粉症は、スギなどの花粉(抗原)が原因となって起こるアレルギー疾患の一つです。特にスギ花粉症は、毎年冬の終わりから春にかけて、くしゃみ・鼻水・目のかゆみ等の症状で多くの人を悩ませています。

**体調管理** 早寝早起き、バランスのとれた食事をする、適度な運動をする等して体調を整えましょう。

**服装** できるだけツルツルとして凹凸のない素材の服を選びましょう。コート等、一番上に着るものは特に注意が必要です。また、帽子やマスク、眼鏡をかけると良いでしょう。

**帰宅後** 玄関前で服に付いた花粉を払い落としてから室内に入りましょう。うがいや洗顔で花粉を洗い流すと効果的です。

**室内** ドアや窓をしっかりと閉めて、花粉の侵入を防ぎましょう。家の中では空気清浄機を使用すると◎。