



R3年12月9日
 蕨木高校保健室

2021年も残り1か月をきりました。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？

先月の若杉文化フェスタのステージ発表、展示、バザー等では皆さんの一生懸命頑張る姿・楽しそうな笑顔を見ることができてとても嬉しく思いました。

12月に入り、いよいよ本格的に寒くなってきました。コロナ予防はもちろんですが、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行し始めます。元気にクリスマスやお正月を迎えられるよう、毎日の体調管理（クラッシュ入力も）、手洗い・消毒・マスク・換気等、感染症の予防を引き続き徹底しましょう。



【11月の保健室利用状況】

11月	141件	(けが 43件 / 病気 96件 / 健康相談 1件 / その他 1件)
		*R2 203件

●学年別では・・・3年生 62件、2年生 46件、1年生 33件でした

【11月の病気（内科）TOP 3】

1位	頭痛	(31件)
2位	かぜ症状	(17件)
3位	腹痛・下痢・便秘	(16件)

●外科で多かったのは・・・
体育での打撲・捻挫・突き指 でした

今月に入り、鼻水・喉の痛みなど風邪症状での来室が増えてきました。急な発熱で早退する人もいます。気を緩めず、せっけんでの手洗い・正しいマスク着用（鼻が見えていては×）・換気を徹底していきましょう。

まだまだ続けよう! 感染予防対策

こまめな手洗い



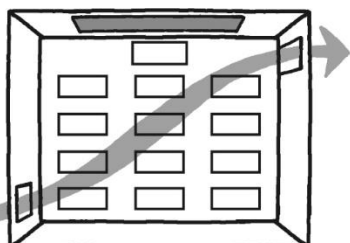
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



皮膚が弱い人にとっては、マスク・手洗い・アルコール消毒が辛いことも・・・

不織布マスクで マスク肌荒れ



寒い冬は乾燥しやすい（ウイルスは乾燥を好みます）ので、しっかり保湿しながら感染対策しましょう！！
「加湿」や「水分補給」も忘れずに！“激しい運動”、“強めの暖房”は冬の熱中症の要因となります！

師走のし忘れ ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後に師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていないでしょうか？



<input type="checkbox"/> 朝ごはん	<input type="checkbox"/> メディア	<input type="checkbox"/> 手洗い	<input type="checkbox"/> 病院受診
時間がなくて食べていない...という人は、30分早く起きてみましょう	ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？決めた時間を守りましょう	外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう	健康診断で気になることがあった人は、今年のうちを受診するのも忘れずに

- ☞朝は寒くて布団から出れず起きるのが遅くなり、朝食を食べる時間がなくなっていないですか？
- ☞寝る時間ギリギリまでスマホを触っていませんか？使用時間を決め、目を休ませてあげてください。
- ☞“水が冷たいから”と言って手を洗っていない人いませんか？目に見えない菌がついていますよ！
- ☞虫歯の治療がまだの人、年末年始に歯が痛くなったら大変ですよ。早めに歯科へ行きましょう！

～保護者様へお知らせとお願い～

12月6日（月）に、1年生と3年生には、持久走前健康調査、2年生には、修学旅行前健康調査を配布しています。どちらも保護者様の方で記入をしていただくようお願いいたします。どちらも提出期限を12月13日（月）としております。記入後は記入漏れがないか確認いただき担任へ提出してください。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

