

# 保健だより<sup>☆</sup> 1月

R4. 1. 14

巖木高校保健室

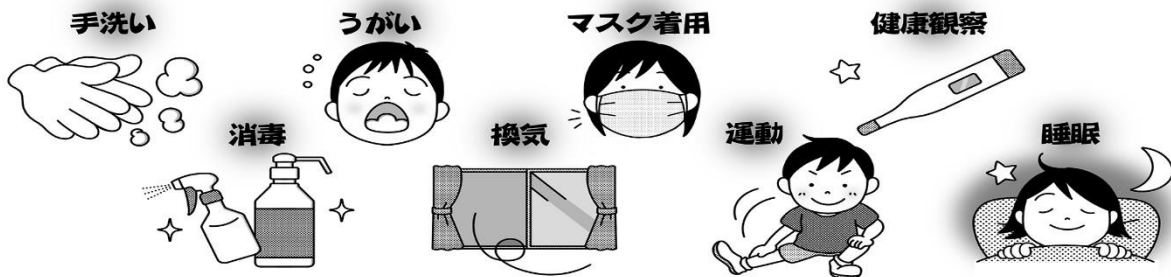
あけましておめでとうございます。2022年が始まりました。気持ちを切り替えて、  
昨年の自分より良い方向にまた成長できるよう、目標をもって頑張っていきましょう！  
2022年は「寅（トラ）年」。トラは、その毛皮の立派な模様から夜空に輝く星、『決断力  
と才知』の象徴としての意味もあるそうです。また、寅年は芽を出したものが成長してく、  
これから成長する物事の象徴が生まれる（始まる）年とも言われています。成長の始まりや  
きっかけ・・・ぜひ、そんな1年にしたいですね！



## 佐賀県(唐津市)でもコロナが流行しています・・・

～かぜ・コロナ・インフルエンザ・ノロウイルス引き続き感染症予防をおねがいします！！～

### コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



### 手洗いはタイミングも大切です！

～石けんでしっかり洗いましょう～



学校の昇降口、教室入口、トイレ、体育館入口等にアルコール消毒を設置していますが、  
寒いから…、冷たいから…という理由で使用していない人がいるようです。せっけんで手洗いをし、  
しっかり手を拭いてからアルコール消毒をしましょう。（現在各トイレにペーパータオルも設置し  
ています）保健室に入る時も、廊下で手指消毒をして非接触検温器で体温を測ってから入ります。  
一人ひとりが絶対コロナに感染しない！という強い気持ちを持って生活しましょう。  
みんなでコロナに打ち勝ちましょう！

## マスクをつけていても…せきエチケット

せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上  
はなれて顔をそむける



とっさのときは  
服のそでなどでカバーする



ハンカチやティッシュで  
鼻と口をおさえる



手でおさえたり  
鼻をかんだあとは手をあらう



## 朝のチェック! 今日の体調

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。目が覚めたときにだるさや熱はありませんか？ 朝、自分の体調をチェックしてみましょう。

- ぐっすり眠れましたか？
- すっきり起きられましたか？
- 熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか？
- 朝ごはんは食べられましたか？
- お腹をこわしていませんか？

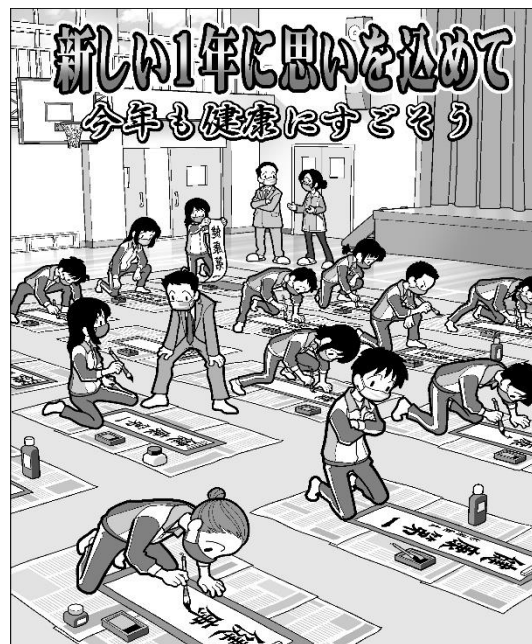
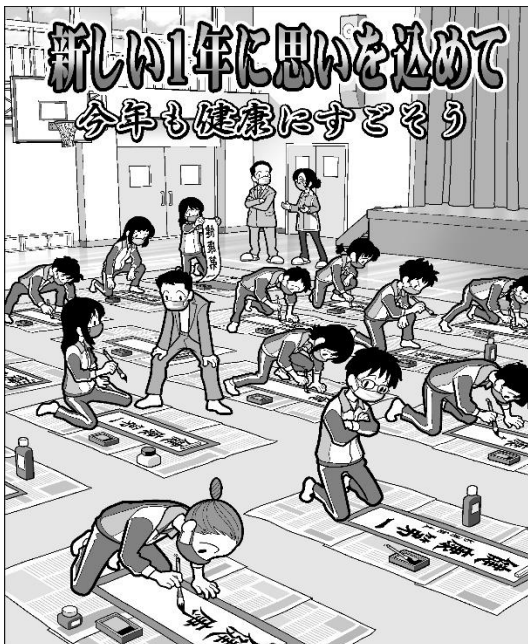
ふだんからマスクをつけることの多い生活が続いています。もちろんマスクも大事なエチケットのひとつです。しかしながら、改めて気を付けたいのは「マスクをつけていれば、咳やくしゃみをして大丈夫」にはならないということ！感染症を予防するための方法は、『どれかひとつ』ではなく、『できるだけ多く』のことを組み合わせて続けることが大切です。

ご家庭においても予防法を心がけ、子どもさんの登校前の体調確認をお願いいたします。なお、お子様の状況によってはお迎えをお願いするかもしれませんのでご了承ください。

### ★保護者様へ

治療済み報告書や、スポーツ振興センター申請書類等ご自宅にあられましたら保健室へ提出をお願いいたします。

### ★左右の絵を比べてみよう！7つのまちがいがあありますよ！



まちがいがしの答え：奥の扉／左端の女子のスボンのライン／中央の先生のネクタイ／右奥の男子の髪型／

中央の女子のすずりの位置／手前の女子の髪型／手前の男子のメガネ