

ほけんだより1月号

令和4年1月20日
湊中学校 保健室



思わず縮こまってしまうような寒さが続いている日々ですが、皆さんの心の状態はいかがでしょうか？悲しいことや辛いこと、心配なことがあると、心も疲れたり、具合が悪くなったりします。でもそれは誰にでもあることです。自分の好きなことや楽しいことをする、友達や先生に話してみる、ひと眠りする、美味しい物を食べるなど、元気になるための方法はいろいろあるので、「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。保健室やスクールカウンセラーの先生も皆さんの心の健康のためのお手伝いをしたいと思っていますので、いつでもご相談ください。



今回のスクールカウンセラー

来校予定日:

1月25日(火) 13:30~17:30

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~



外から帰ってきたとき



咳やくしゃみをした
り鼻をかんだとき



調理や食事の前後



外にあるものやみんなが
使うものにさわったとき



トイレの後



掃除やゴミ捨ての後



学校保健委員会が開催されました。



12月末に学校保健委員会が開催されました。学校保健委員会とは、湊中学校の生徒の健康や安全について話し合う会議です。今回の議題は主に新型コロナウイルス感染症の予防対策についてでした。学校医の岸川先生、学校歯科医の福田先生、学校薬剤師の久保先生にも参加いただき、病院や医療の現状を含めてご助言いただきました。会議で話された内容をお伝えします。

●これまでの湊中のコロナ対応

- ① 登校前の健康チェック（検温、風邪症状の有無）
 - ② 生徒玄関、教室での健康観察、アルコール消毒
 - ③ マスクを着用をする。
 - ④ 3密（密集・密接・密閉）を避ける。
 - ⑤ 教室の換気（最低2方向の窓を開ける）、パーテーションの設置
 - ⑥ 給食時間は全員にアルコール消毒を行い、合掌前までマスクを着用する。
 - ⑦ グループ形式の給食を中止し、机を前に向けて食べる。
 - ⑧ 放課後に養護教諭・事務職員が階段手すり、各教室の消毒を行う。
- ※ 体調が悪い生徒は保護者に連絡し自宅療養・病院受診をするようお願いする。

守ってくれて
ありがとう

●岸川先生から



- ・変異株に対しても感染対策は基本的に同じです。これまでの予防対策を引き続き徹底していきましょう。
- ・オミクロン株は、普通の風邪と見分けがつけにくいいため、気づかないうちに感染が拡大している恐れがあります。風邪かな?と思ったらすぐPCR検査を受けましょう。
- ・菌は主に口、鼻から入ってきます。常に口腔内の清潔を保ちましょう。
- ・日々情報が更新されていきます。積極的に情報収集をしましょう。