

ほけんだより

1月号

R3年1月13日 春日出中学校保健室発行



今月の花「マンリョウ」
花言葉「予言」

● はじまりました 2021年 ●

新しい年が明け、こころもあらたに「よし！やるぞ！」と新学期を迎えることはできましたか？ 1月2月は最も冷え込みが強い時季ですが、寒い冬の向こうには、温かい春が必ずやってきます。体調を万全にととのえて、3学期を充実させて過ごそう！

冷えを防いで感染症予防

今年の冬は、防寒着のきまりが変わっています。

今年の冬は、換気をこまめに行うため、いつもの冬より教室で過ごすときに「寒い」と感じる人が多いかもしれません。そこで、防寒着のきまりを少し変更しています。もう知っていますよね。今後、気候やみなさんの体調の様子を見てさらに防寒対策の見直しがある予定です。連絡をよく確認してください。

体温が下がると免疫力も下がり、病気になりやすくなります。しかし換気をしなければ、感染症の原因になります。防寒対策をひとりひとりが工夫して、寒い季節を健康に乗り切っていきましょう。



NEW！ 黒いタイツをはいて OK

肌が透けない、厚手の黒タイツ。
太ももや膝、お腹やお尻も保温されます。
膝がかくれるだけでかなり寒さがやわらぎますよ。
だけど、タイツだけでは足裏や足首をケガしたり、
破れて指先が出てしまいます。タイツの上に、
いつも通り白い靴下をはいて、足指の先や
足首をさらに保温し、保護しましょう。
汗ムレするので、体育のときは
タイツを脱いでね。

マフラー
手ぶさ
登外校

タイツ
+ハーフパンツ
+靴下

ブレザー
+長袖ジャージ
+ポロシャツ
+保温下着

スボンの下に
はける インナーも
あるね



長袖ジャージの活用

学校のジャージはうすく見えますが、風を通しにくく保温性にすぐれた高機能。ポロシャツに重ね着して○なので、ぜひ活用を。



春日出中学校 冬の完全防寒スタイル

裏面 みんなで協力してほしい加湿のはなし

● 乾燥を防ごう！ 教室の加湿にご協力を ●

暖房をつけていると教室がかなり乾燥します。乾燥はウィルスが活発になる原因のひとつ。3学期は今までの換気に加えて、加湿にも協力してください。みんなの健康と毎日の学校生活を守るため、「マスク」「手洗い」「換気」「加湿」を行い、「睡眠と栄養」をしっかりとって自分の免疫力も高めておこう！

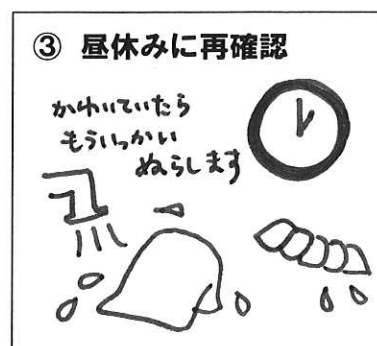
教室の加湿をします

「加湿」というと、加湿器を使って・・と思うかもしれませんが、今回は「ぬれタオル」で教室を加湿します。機械も電源もいらないお手軽な方法なので、家でもやってみてください。



*** 方法 ***

- ① 登校したら、タオルを水でぬらして、水滴が落ちないくらいまでしぼる。
- ② 自分の机の正面部分にあるバーにタオルをかける。
- ③ 昼休みにタオルが乾いていたら、もういちど水にぬらしてかける。



あとはそのまま
朝までかけておく

教室は広いので、15枚のタオルを使用します。
毎朝タオルをしぼるのは手が冷たくなりますが、
忘れずにしてくれる加湿担当の15人を、今から選出します。



明日から、よろしくおねがいします！

●全員で取り組むこと●

ひとりひとりの行動が、大きな力になります

