

ほけんだより1月号

2021 大阪市立東三国中学校

年明けから大阪でも新型コロナウィルス感染者数が急増し、二度目の緊急事態宣言が発出されました。3学期もマスク着用、手洗い・消毒・ソーシャルディスタンス確保など、感染症対策をしっかり行って、自分たちの健康を自分たちで守りましょう。

3年生は本番まであと少しです。体調管理をより一層徹底しましょう。



近隣のインフルエンザの状況

新型コロナウィルス感染症が猛威をふるう中、インフルエンザの話題はあまり聞きませんね。現状では、始業式後から淀川区内の保育所・幼稚園・小学校・中学校でのインフルエンザ発症報告はありません。ただ、インフルエンザとコロナの症状が似ているためインフルエンザの検査も周辺の病院で実施していないという現状があるようです。風邪症状、発熱等で欠席している児童・生徒は淀川区内では例年より多いんです。

インフルエンザもコロナも感染経路は同じ。しっかり予防しましょう。また、朝の健康観察をしっかり行って、体調の悪い日は無理をせず自宅で休養してください。



寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりもどが渴いていると感じにくいで、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渴いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

< 健康観察表、しっかりつけてますか?? >

朝の検温と風邪症状の有無、家族の体調について、しっかり記入していますか。各クラスで回収していますが、提出できていない人もみられます。自分の日々の健康状態を把握することは、自己管理には欠かせません。このコロナ禍を機に、毎朝の健康観察を習慣にしよう！

コロナ疲れかな…

- 毎日のマスク、手洗い、アルコール消毒・・・
- 部活の大会も中止や延期になって目標が見えない・・・
- 大分慣れてはきたけど、先の見えない不安・・・
- ・・・・・・・・・・・・
- イライラがつのったり、不安になったり、疲れなったりしませんか。ちいさなストレスの積み重ねは、気づかないうちに心身へダメージを与えます。いつでも周りの大人に相談してくださいね。スクールカウンセラーの先生も相談にのってくれます。