

☆三☆三 3学期がはじまりました ☆三☆三

休み明けは、朝、起きるのがつらいですね？でも、みんなは、頑張って起きていますね！それから、寒さも厳しくなりましたが体調は大丈夫でしょうか？コロナウィルス感染状況も気になるところです。今年の冬はインフルエンザとコロナウィルスの同時流行が心配されています。石川県内でも同時に感染したとか、インフルエンザに感染したという人が増えてきているようです。

この時期、いろいろな感染症にかからないように生活リズムを整えて、バランスの良い食事とこまめな手洗いと換気などを心がけましょう。一人ひとりの予防しようとする気持ちが大切です。

3年生のみなさんは受験にベストコンディションで望めるように、今から健康管理に気を配りましょう。

自分でできる予防対策をして

保健目標：かぜに気をつけよう！

～コロナウィルス及びインフルエンザ等の

感染を予防するために再度、確認をしてください

い！！～

- ※今まで通り、登校前の「体温測定と健康チェック」を忘れずにしてください。少しでも、体調が悪いと感じた場合は、無理をせずにお休みしましょう。
- ※本人及び家族等で、発熱やかぜ症状（だるさ・味臭覚異常・のどの痛み・ひどい咳など）のある人は、欠席して様子を見ましょう。その場合は、欠席扱いにはなりません。（出席停止）
- ※少し気が緩んでしまっている「手洗い・マスクの着用、換気、三密回避など」基本的な感染症予防をしっかりしていきましょう。
- ※何か不安に思うことや心配なことがある人は、自分が話しやすい人に話を聞いてもらいましょう。一人で悩んでいると、どんどんマイナス思考になってしまいます。誰にも話せないと思っている人は、どんなことでもいいので、保健室に寄ってみてください。一緒にどうすれ

感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で室内のウィルスを **減らす!**



マスクや手洗いで体にウィルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウィルスと **戦う!**



寒くても換気しよう



換気をしないと...

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



元気のアドバイスを届けよう!

困っているしずくさんに合うアドバイスを綴るつもりです。

時間がなくて...

朝ごはんをぬいてしまうさ

ついつい

食べすぎてしまうさ

休みの日は

遅くまで寝てしまうさ

ゲームをすると

長い時間続けてしまうさ

毎日寒くて

体が冷えてしまうさ

カーテンを開けて太陽の光をあびよう

いつもより10分早く起きてみよう

時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう?

お風呂でゆっくり温まろう

ひと口30回かんでいるかな?



あなたのオススメの元気のアドバイスを書いてみよう!

しまうせさんへ

より