保健だより

令和３年１月８日 NO.10

岩沼市立岩沼西中学校

２０２１年，皆さんは良いスタートがきれたでしょうか？「今年はこんな年にするぞ！」それぞれに目標を心に秘めていると思います。目標を達成するためには，どうすればいいのか，何が必要なのか，具体的にプランを立てて前に向かって進んでいきたいですね。これまで学んできたことを十分に生かし，一日一日大切にしていきましょう。

１月の保健指導目標

・感染症の予防に努めよう

寒さが増してきます。コロナ感染症はもちろん，風邪やインフルエンザも流行する時期です。生活の自己管理，水分補給も忘れず行い，予防に努めていきましょう。

・冬期通学の安全に心がけよう

路面が凍っているため転倒してしまい，擦り傷を負って保健室に来る人がいます。時間に余裕を持ち，気をつけてに登校しましょう。

１月の保健行事

１３日（水）13:30～　１年生　心臓病検診

２９日（金）13:20～　２年生　貧血検査

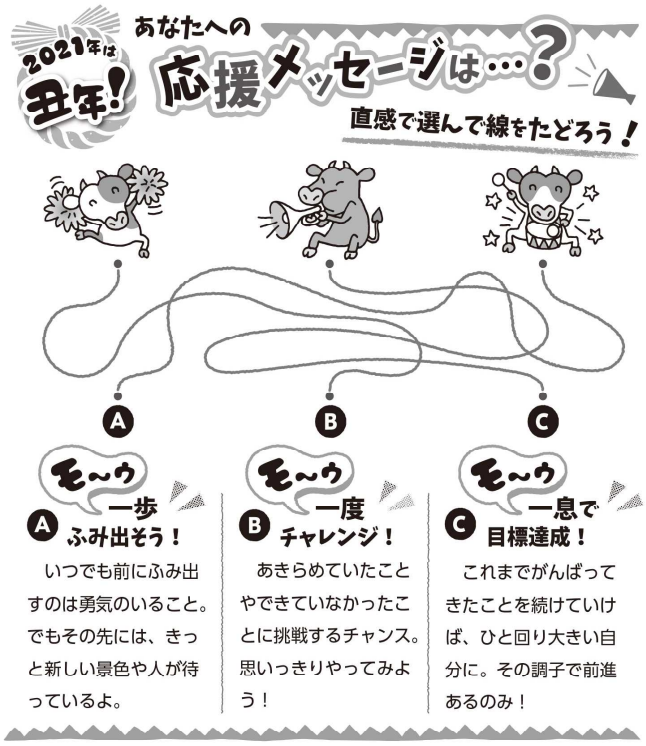
連絡　2年生の保護者の皆様へ

本日「貧血検査（血液検査）実施について」のプリントを配布しました。

１月１４日（木）までに同意書の提出をお願いします。

冬休みの様子から

体調を崩した人が２名いましたが，ほとんどの人が健康に過ごせました。冬休み中も現在も，インフルエンザ罹患者はいません。



コロナ・インフルエンザン対策　自分のために，みんなのために5つの約束

合い言葉は…「かからない　うつさない　ひろげない」

① 自分の体調を知るために，**朝の体温測定と健康カード記入**→忘れた場合は，保健室で検温します。

② **こまめな手洗い**。食事前と清掃後は石けんを使い丁寧に。毎日，ハンカチも忘れずに。

③ **給食中は，飛沫防止のため静かに**。話をする場合は食後マスクをつけてから。大声は控えましょう。

④ **常時換気**。休み時間と昼休みには，窓を全開にして換気を確実に。

⑤ 休み時間は，大切な友達・仲間だからこそ**密にならないように**，お互いに気をつけて過ごしましょう。