

ほけんだより 11月

令和6年11月1日発行

一宮市立北方中学校

第7号

(裏面もご覧ください)

日が暮れるのが早くなり、朝晩と寒い日が続いています。体調を崩しやすい季節ですが、歌声コンクールまであと少しです。風邪をひいてのどが痛い…なんてことにならないよう、基本の早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。当日、素敵な合唱を聴けるのを楽しみにしています！



感染症を防ごう！

感染症を防ぐコツ

手洗い

手でせっけんを泡立てて、しっかり洗います。手のひらはきちんと洗えることが多いですが、手の甲や指先、親指の周り、指と指の間、手首なども忘れずに洗うようにしましょう。

マスク

ウイルスが飛ぶのを防ぎます。また、自分の息がマスク内にこもり、口の周りの湿度が高くなるので、湿った空気を吸うことで鼻やのどの乾燥も防ぐことができます。

換気

窓を開けて、室内の空気を入れかえることで、室内にいるウイルスを少なくすることが大切です。空気の出口をつくると、よりしっかり入れかえることができます。

湿度

空気が乾燥すると、鼻やのど、気管の粘膜の繊毛がうまく働かなくなり、感染症にかかりやすくなります。加湿器などで程度の湿度(50~60%)を保ちましょう。

規則正しい生活

睡眠不足だったり、栄養をバランスよくとっていなかったりすると、免疫のバランスを崩し感染症にかかりやすくなります。しっかり休養と栄養を取るようにしましょう。

外出をひかえる

感染症が流行している時季は、人が多いところへの外出はなるべくひかえましょう。外出するときは、マスクを着用するようにしましょう。

うつさないマナー「せきエチケット」

マスクをする



マスクで口と鼻をしっかり覆い、すき間ができないようにします。

ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます。

腕で口と鼻を覆う



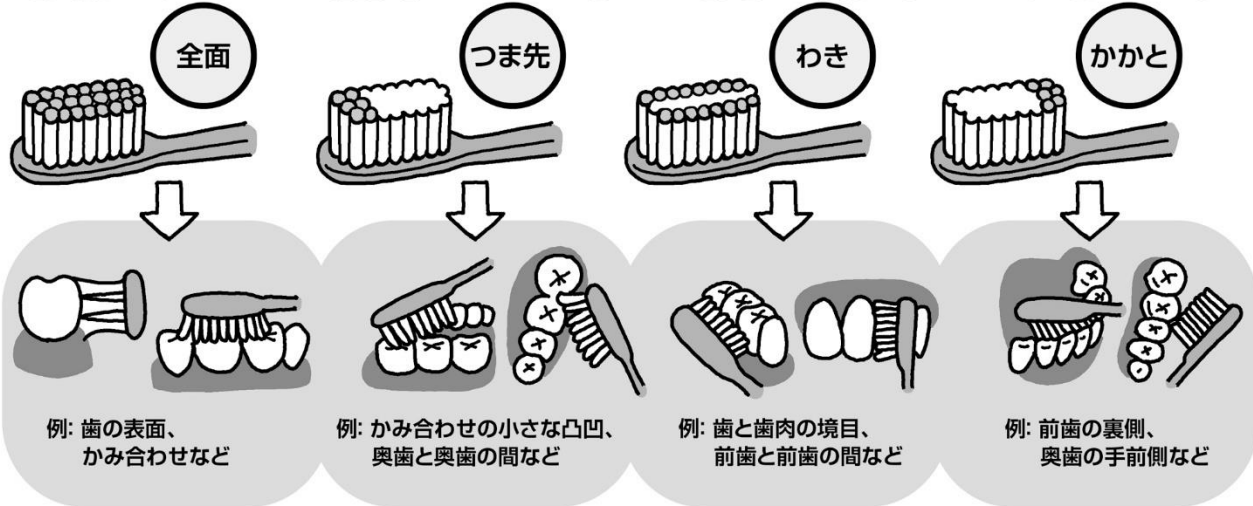
ティッシュやハンカチがない、とっさのときは腕で覆います。

「秋の視力検査」を実施しました



4月から受診していない人や、今回視力が落ちていた人に受診勧告書を配付しました。早めに眼科を受診することをお勧めします。また、眼鏡やコンタクトレンズの扱いや手入れについて、見直してみましょう。

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがかろう



保護者の方へ

お子さんを通じて、登校許可書を配布しました。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等による出席停止の際、ご家庭で記入してください。印鑑は不要です。記入後、登校再開時に学級担任へ書類を渡してください。また、学校HPからもダウンロードできます。

Challenge !!

7つのまちがいを
探そう!

答えは保健室前に
貼ってあるよ

