



古里中 保健室
文責 小川
R3.1.12

古里中のみなさん、新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。
年末年始はどう過ごしましたか？生活リズムが乱れた人もいるかもしれませんが整えていきましょう。
今年の干支はうし（丑）年です。牛は農作業や物・人を運ぶなど、古くから生活に欠かせない動物でした。
働きもの、力持ち、おとなしい性格などからも、親しみのある縁起のよい動物と考えられてきたようです。
うし年にあやかって、みなさんにとって健やかにおだやかな1年になることを願っています。

12月の保健室利用状況

1月の健康目標

感染症の予防に努めよう

来室理由	人数
けが（すり傷等）	35人
病気（風邪等）	40人
その他（健康相談等）	7人
合計	82人

12/1～12/25（19日間）1日平均約4人

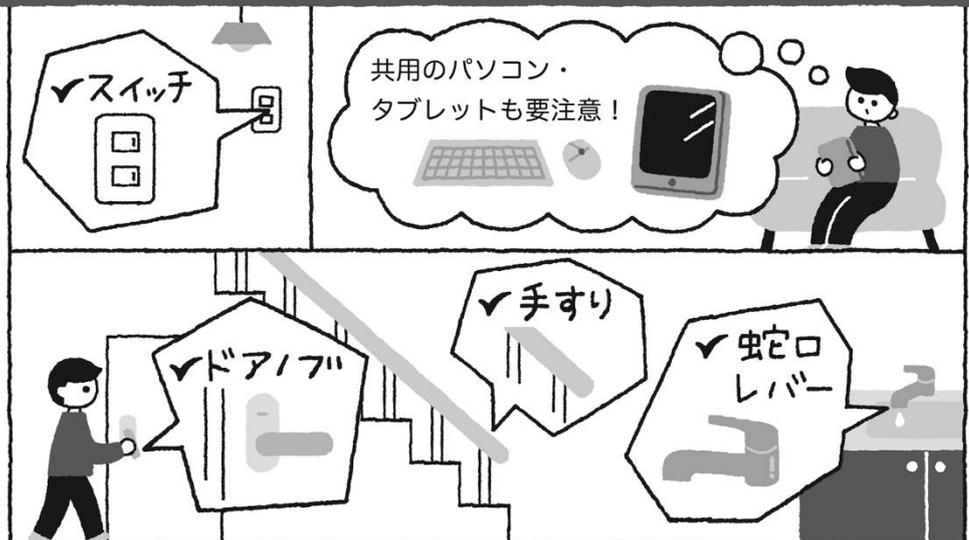
生活リズムを整えよう！

年末年始で生活リズムが乱れていませんか？以下のことに注意して元気に学校生活を送りましょう。

- 早寝して、毎日同じ時間に起きる。（6～8時間程度の睡眠）
- 3食きちんと食べる。
- 定期的に排便する。
- ストレス発散を心がけ、上手にリラックスする。
- 適度に身体を動かす。

感染症対策 ふき掃除・消毒のポイント

今年も健康に
おごせますように



感染症対策ビデオの視聴

12月21日の給食の時間に感染症対策に関するビデオを視聴しました。学級ごとに換気の状態について調査し、ビデオで結果を示したところ、次の日ほとんどのクラスが意識して開けるようになっていました。この調子で1月も意識を継続して感染症対策を実施していきましょう。



年	1				2				3			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
2年	×	△	△	○	△	○	○	○	△	○	○	×
3年	○	○	○	△	○	△	○	△	○	×	○	△

廊下側の窓を常に換気していた。
 外側の窓を常に換気していた。
 休み時間にドアと窓を開放していた。

○ 3項目できた △ 2項目できた △ 1項目できた × できなかった

学級ごとに換気の状態を確認しました。

体調がわるくなったら、守ってほしい注意事項

- ★ 早めに病院で見てもらいましょう。
- ★ 十分な睡眠をとりましょう。
- ★ しっかり水分をとりましょう。
- ★ 熱が下がった後の安静が大切です。体調を整えてから登校しましょう。
- ★ インフルエンザの場合は、経過報告書提出が必要となります。
(病院発行または、中学校 HP からダウンロードしていただき、記入後、登校時に持参ください。)



★換気をしていない部屋の空気はどんどん汚れていき、菌やウイルスも増えやすくなってしまいます。1時間おきに窓を開けて換気ができるよう心がけましょう。

服装を考えよう

寒いところから建物に入ったり乗り物に
乗ったりしたときに、「暑いな…」と思った
ことはないでしょうか。また、暖かい室内
から外に出ると寒さを感じるのではないで
しょうか。気温差で汗をかき、汗が冷え
るとかぜをひくことがあります。大切な
は肌着を着ること。肌着は汗を吸い取り、
乾くことで冷えをふせげます。また、室
内では薄いニットやトレーナーなどで、外
出すときは上着を着て、
帽子・マフラー・手袋
なども使って暖かく、ま
た脱いだり着たりしやす
い服装にしましょう。

保護者の方へ

- ・1/8 現在古里中学校での感染症の罹患はありませんが、宇都宮市内では、新型コロナウイルス感染症が広がっています。風邪症状がある場合は、登校を控えてください。
- ・感染症予防の基本は、日頃からの体調管理です。日頃からしっかりと予防に努めるようご家庭でもご協力をお願いします。
- ・現在の健康診断の病院受診率は、視力 53.5%、聴力 75%、眼科（色覚含む）20%、耳鼻科 33.3%、歯科 19.4%です。受診済みで紙に記入してもらわなかった方は、わかる範囲で保護者が記入・捺印して提出してください。

