

保 健 だ よ り



R4. 3
河内中学校
保健室

今月の保健目標

健康生活の反省をしよう

少しずつ寒さが和らぎ、日中日差しがさすところは、暖かく感じられるようになりました。季節が変わるようですよ。それでも朝晩の冷え込みを感じる日は少なくなく、1日の寒暖差が大きく空気が乾燥する日も続いています。

花粉や黄砂も多く飛ぶ時期です。予防に心がけ健康管理に努めましょう。



コロナウイルス感染拡大予防について



今年度も「感染予防」についてを考えながら学校生活を送った1年でした。

検温やマスク着用、石けんでの手洗い、ソーシャルディスタンス、換気など、注意事項や行動制限など守らなければならないことが多くありました。

みなさんが協力しながら生活してくれたおかげで、形こそ変わるものもありましたが、「運動会」「文化祭」「合唱コンクール」「マラソン大会」「卒業式」と、多くの行事を実施することができました。みなさんの意識の高さと努力のおかげだと思っています。ありがとうございます。しかしながら、ウイルスは形を変え、「変異ウイルス」として今も猛威を振るっています。一方で、ワクチンの接種を受ける人が増えるなど、状況は変わってきています。それでも感染症予防については、まだまだ気が抜けません。いつまで・・・が見えない状況ではありますが、みなさん自身やご家族が安心して生活できるように、これからも頑張っていきたいと思います。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの密を避けましょう！



新型コロナウイルスの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日常生活の中で3つの「密」が重なると危険な状況になります。



3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い！

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

河内市保健所 厚生労働省 厚労省 コロナ

～河内中のみなさんができること～

1 毎朝の体調チェックを行う。

春休み中も検温をし、身体症状をよく観察してください。

発熱やせき、息苦しさ、だるさを感じる際には、早めに休養しましょう。医療機関を受診することも大切です。

2 「密」にならないように。

換気の悪い部屋や、多数の人が集まるような場所の利用は避けましょう。湿度や気温が上がる日が増えてきますが、エアコンを使用していても、エアコンだけでは室内の空気は流れません。換気することを忘れないでください。

みなさんができる感染予防策は、「石けんでの手洗い」「咳エチケット」「3つの密を避ける」ことです。一人ひとりが実行することで、安全な春休みが過ごせると思います。

このポスターの内容は、今も大切な約束事です。自分や家族、友だちを守るためにも忘れることがないようにお願いします。

春休みの過ごし方

もうすぐ春休み、1年を振り返る良いチャンスです。そして4月からまたひとつ成長した自分であるために新しい学年に向けて目標を立てましょう。

この1年や今までの自分を思い返し、できたこと・できなかったことを振り分けてみませんか。できたことはこれからも継続をして、できなかったことのひとつを目標としても良いですね。

毎日勉強や運動、友だちや家族と過ごす時間から、みなさんはたくさんのことを学んでいると思います。毎日頑張っていると思います。心身共に健康に成長した1年になった人が多いと思います。

これからも人と比べることなく、焦らず、自分のペースで自分だけのステップを一步步歩んでください。

新しい年度がもうすぐ始まります。これからも素直で健康的な考えがもてるみなさんでいてください。それが保健室からの願いです。1年間、ありがとう。

みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉



感染症対策



継続は力なり。
きつといいことあるよ

時間を守る



誰かの役にたってみる

一日一善!



保健室の1年

保健室に来室した人 1509人

具合が悪くて来た人 356人

ケガで来た人 311人

一番多かったケガ 擦り傷 98人

一番多かった病気 頭痛 121人

来室が一番多かった月 12月
・新型コロナウイルスの変異株の流行が始まり、10代の感染が多くみられた月です。

今年度も締めくくりの時期になります。今年度の健康診断の結果をもとに「治療のお知らせ」を通知しましたが、受診結果の未報告・未提出分があります。

健康を維持するためには、自分で管理し行動しなければなりません。自分の身体の状態を知ることが大切です。この機会にもう一度、成長期のみなさんが健康診断を行う意味を考え、治療が必要な場合には、春休みを利用して医療機関を受診してください。自分の身体です。大切にしてください。

