

保 健 だ よ り



R4. 12
河内中学校
保健室

冬を健康に過ごそう！

今年も残すところ、あとわずか。いろいろなことがあった1年だったと思います。みなさんの心と体の調子はどうだったでしょうか。今年も新型コロナウイルス感染症との共存の1年だったと思います。学校という集団の場所で、感染症予防対策を続けることは大変なことです。みなさんがよく考えて行動してくれているおかげで、集団的な感染の様子はみられず、学校行事も中止することなく実施することができました。

制限のある生活が続いていますが、これからも状況をよくみながら安全に生活していきましょう。

寒さに負けずにやってみてください。

*寒さ対策として実行してみてください。寒いと体の熱が逃げて行きやすくなります。また、起床時に軽く動くことで血行が良くなります。寒さから体を守ることで健康でいられます。

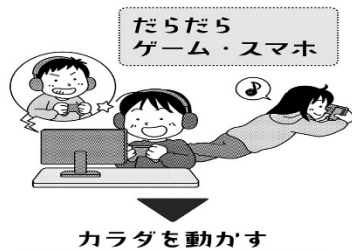


我慢の多い毎日だから、こんな一日があってもいいけど・・・

冬休みだよ!

がまんの毎日にストレスもたまり...
こんな1日があってもいいけど

毎日はダメですよ!



生徒保健委員会集会「保健委員会の活動紹介」～みんなにできること～

12月7日（水）に、朝の集会の時間を使って保健委員会から、「委員会活動の紹介」を行いました。日々、活動は行っていますが、みなさんには分かりにくいと思い、今回の集会でお知らせしました。保健委員会としては、みなさんが安全に生活できるようにサポートする取組を行っています。

【年間を通しての活動】

○健康観察簿の提出、出席黒板の記入

朝の短学活後の休み時間に健康観察簿の提出、出席黒板の記入を遅くとも1時間目終了後の休み時間までに提出しています。



○水道環境の整備

- 毎週金曜日に石けん点検を行い、補充と水道環境を整えています。

○教室の換気（密の禁止）

- 休み時間には窓とカーテンを開け、空気の入替えをしています。
- 教室内の空気を循環させるために、サーキュレーターを使用し、空気の循環を効果的に行えるようにしています。



○石けんでの手洗いの呼びかけ

○サーキュレーター・加湿器の管理

- 年間を通してサーキュレーターの管理・清掃を行います。
- 加湿器は3月まで管理をします。毎週末には、清掃をすることになっています。



【冬の感染症について】

- 感染症の種類や起こり方についての解説。感染経路の種類や予防策についての説明をしました。

最後に、新型コロナウイルス感染症の流行は、2年以上にわたって私たちの生活に大きな影響を与えています。健康であっても、当たり前の生活に制限がかかり、気持ちの持ち方も大変です。

そんな難しい状況のなかでも、みなさんが「ウイルスが広がらないように」と意識してくれていることで、この1年も過ごせたと思っています。

保健委員会では、みなさんが安全に安心して学校生活を送ることができるよう、衛生環境を整え、情報発信を行っていきます。河内中のみなさんと共に「みんなにできること」を、これからも続けていきます。今後も保健委員会の活動にご協力をお願いします。



冬休みも守ってください。

冬休みも忘れずに。

冬休みも笑顔でいてください。

