

元気あい!



ありんこパワー

国本中学校 保健だより
令和3年8月31日



夏休が終了し、学校が再開しました。
朝はきちんと起きられますか? 朝食は食べてきていますか?
学校生活を送るための生活リズムに整えましょう。

◀ 朝すっきり起きるために ▶

- ① 朝起きたら朝日を浴びよう。太陽光（雨や曇りでも可）が体内時計をリセットさせる。
- ② 朝食を食べよう。朝ご飯のエネルギーは、脳や体の活力になる。
- ③ 就寝前には、PC やスマホを見ない。電子機器からのブルーライトは、よい眠りを妨げる。

新型コロナウイルスについて

まさに災害レベル
ととらえて

全国的に新型コロナウイルスのデルタ株が蔓延し、10代の感染が増加しています。今までのウイルスよりも感染力が強いため、密接・密集・密閉の3密だけでなく1密でも感染の可能性があるといわれます。ご家庭でも下記についてご協力をお願いします。



保護者の方へ

- ① 毎朝の検温と健康観察の記録を引続きお願いします。
- ② 体調が思わしくないときには、無理をして登校せず、休養してください。熱が37.0度以上ある時は、出席停止です。
- ③ 学校で体調不良になった場合は、ご家庭に連絡し早退します。必ず、連絡が取れるように電話番号や勤務先の変更などはお知らせください。
- ④ 本校生徒を含むご家族が、濃厚接触者になったり、PCR検査を受けることになったりした場合は、すぐに学校に電話連絡をお願いします。



宇都宮市立国本中学校（平日 8:00~16:30）

☎ 028-665-1146

感染症予防の基本をおさらい

『かきくけこ』を守ろう！

密接・密集・密閉
密を避ける。

感染症は、
正しく予防し
正しく恐れる

か
ん
き

き
よ
い

マ
ス
ク

け
ん
お
ん

こ
ま
め
に
て
あ
ら
い

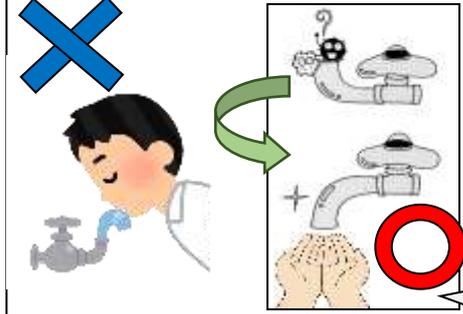
朝の健康観察をして
記録をする。



学校生活における新生活様式を守ろう！



便器のふたを閉めて流そう。
便器のふたは閉めておこう。



水道の蛇口から直接水を飲まない。
水道の蛇口は下にしておこう。

コップを持ってきてください。学校の水道で水を飲む時、歯みがきをする時、水筒のコップでも OK です。

コップがない場合は、きれいな手で水を汲んで飲みましょう。

その他 こんなことにも注意しよう！

- ① 感染のリスクが高まるので、手でマスクや顔をさわたり、目をこすったりしない。
- ② マスクはウレタン製や布製より「不織布性マスク」の方が予防効果が高い。自分の顔に合うサイズの清潔なものを正しく着用する。
- ③ きれいなハンカチを身に着ける。体操着に着替えた時、制服のポケットにあるままでは使えない。また、ぬれたままの手でアルコールを使うとアルコール成分が薄くなり消毒効果が低下してしまう。

人は、“無意識に”顔を触っています！

目 1時間に平均23回

3回

鼻 3回

口 4回



水分をよくふいて
アルコールはよくすりこむ

