

ほけんだより

南犬飼中保健室
No.10 令和4年 1月



新しい年が始まりました。始業式は寒い雨の日になりましたね。健康管理として手袋などの防寒具を用意し、雨の時にはカッパ着用してくださいね。路面の凍結で滑りやすくなっています。余裕を持って登校したいものです。

日常生活でも、感染対策を継続していきましょう。特に、マスクを外しているときの会話は控えましょう。寒いけれど、手洗いと換気も大切です。

調理員さんの手洗いは1分30秒！！



給食週間の動画を見ましたか？調理員さんの手洗いが1分30秒であると紹介されていました。ツメの間や手首まで丁寧に洗っていましたね。その後は水分を拭き取り、アルコールで消毒していました。

皆さんは手洗いにどのくらい時間をかけていますか？

水と石けんでの手洗いでウイルスは減らせます！石けんで10秒もみ洗い、その後、流水で15秒すすぐとウイルスの数が1万分の1に。清潔なハンカチでふいて30秒です。さらにもう一度同じように洗うと最初の100万分の1まで減るといわれています。ちょっと水が冷たいけれど、30秒手洗いを実践していきましょう。



発散方法を見つけておこう

ストレスは、気分の落ち込みやイライラを引き起こすだけでなく、頭痛や腹痛など体調に影響する場合があります。適度なプレッシャーは必要ですが、ためすぎてしまわないように上手に発散しましょう。

★あなたの好きなものはなんですか？ いくつかリストアップしておくといいですね。



受験生の皆さん

試験を間近に控えたら、夜遅くまで頑張る生活の切り替えが必要です。自分の努力を信じて生活リズムと体調をしっかり整えて臨んでほしいと思います。応援しています。

12月に調査したハンカチ持参状況の調査結果です。全校平均が94.5%にUP！（昨年10月が77%、今年6月が82%、10月が90%です。）

手荒れを防ぐためにも、手洗い後ハンカチでしっかりふくことが大切です。めざせ100%！

いつでも使えるように制服のポケットに入れておくと、さらにGood！

