

NO. 4
2023.12.25
北中保健室
文責 森山

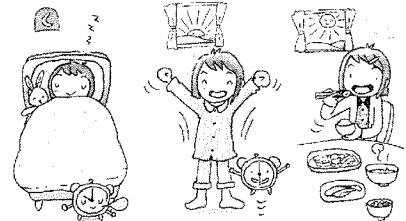
新型コロナウイルス感染症の流行により、北陽祭の日程が延期になったり、インフルエンザの流行により、学年閉鎖になった2年生が別日に合唱祭を行ったりと、感染症流行の影響を受けた2学期でした。現在、甲府市ではインフルエンザと咽頭結膜熱（プール熱）の警報レベルが続き、県内では新型コロナウイルス感染症の患者数が増加しています。休み中も健康管理をしっかりとって、健康で楽しい冬休みにしましょう。

受験をひかえた3年生にとって、この冬休みはとても大切な時間ですね。有効に使い、充実した毎日を過ごしてください。

冬休みの過ごし方

1 規則正しい生活を送ろう

- ・年末年始は特別なこともあります、それ以外のときは、いつもの生活リズムをくずさないようにしましょう。
- ・テレビやゲーム、スマホなどは、時間や使い方を家の人と相談して決めましょう。

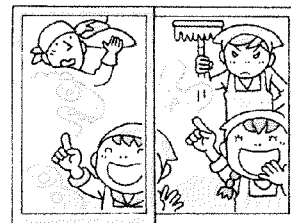


2 食べ過ぎに注意しよう

- ・この時期に、体重が増え過ぎてしまう人がいます。おいしいものを食べる機会が多いので、気をつけましょう。

3 運動不足にならないようにしましょう

- ・家の中でゴロゴロしていないで、お手伝いをするなど積極的に体を動かしましょう。



4 インフルエンザ、コロナなどの感染症にかからないように気をつけよう

- ・外から帰ってきたら、石けんで手洗いをしっかりしましょう。
- ・人がたくさんいるところではマスクをしましょう。
- ・免疫力が落ちるので、睡眠不足にならないよう気をつけましょう。

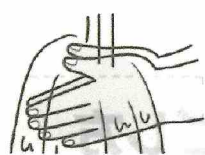
1月9日(始業式の日)に発育測定をします。体育着を忘れないように。

感染症予防の基本：手洗い

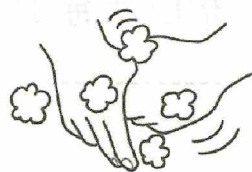
かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など他にも気をつけたい感染症があります。これらの病気の予防に欠かせないのが『手洗い』。毎日しっかり続けていますか？ 洗い方をもう一度見直しましょう。



- ① 水道からの流水で手を洗い流す



- ⑥ 親指をもう一方の手でねじるように洗う



- ② 石けん(ハンドソープ)をよく泡立てる



- ⑦ 指先と爪の間を反対の手の平でこする



- ③ 両方の手の平を合わせてよくこする



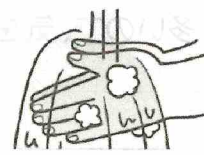
- ⑧ 手首をもう一方の手でねじるように洗う



- ④ 一方の手の甲を反対の手でこする



- ⑨ 流水で石けんの泡をきれいに洗い流す



- ⑤ 両手を組み合わせて指と指の間を洗う



- ⑩ きれいなタオルやハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意!