

# Health Promotion

12月22日は、冬至。一年のうちで昼の時間が最も短い日です。翌日から少しずつ長くなることから、冬至は太陽が復活し、生命の再生が始まる日と考えられてきました。この日を境に、少しずつ春に近づいていきます。とはいえ、「冬至冬なか冬はじめ」ともいわれるように、冬の寒さはこれからが本番です。年末年始で何かと慌ただしい時期ですが、体調管理には十分気をつけて過ごしたいものです。

## 冬休みも引き続き 感染症予防

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行に備え、今やっている予防対策を確実に実施することが大切です。御家庭で、再確認をしてみてください。

### 感染症予防の3原則！

#### 感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



#### 抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



#### 感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



① 37.0度

② 37.5度

③ 38.0度



答えは… ② です。

医学的には

・高熱：38.0度以上

・発熱：37.5度以上

### ＊……発熱って何度から？……＊……＊……＊……＊……＊

37.5度以上ないと発熱していないのかと言うと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的に」ということ。平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度と低い人は、37.2度でも「体が辛い」と感じ、発熱と言える状態になることもあります。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。大切なのは普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくことです。「いつもと違う」と感じたら、外出をせず早めに休むようにしてください。



**油断大敵!**

出かける時は、必ずマスクの着用を!  
鼻マスク・あごマスクは、厳禁です!

**自分の健康管理は、自己責任!**

実力発揮するためには、  
冬休み中の治療が大切です!



【12/22 現在治療率】

**「ここぞという時に、  
力を発揮できなかった」**

とならないためにも、

**早期治療が大切**です!

歯科 67.8% (あと 142 人) ・ 視力 78.9% (あと 85 人) ・ 聴力 88.9% (あと 1 人)  
耳鼻科 64.3% (あと 15 人) ・ 尿 53.3% (あと 7 人) ・ 内科 86.7% (あと 2 人) 眼科 68.4% (あと 6 人) ・ 心電図 83.3% (あと 1 人) ・ 貧血 42.9% (あと 8 人)

未治療者には、面談時に再度「結果のお知らせ」を配布しました。治療が済みましたら「結果のお知らせ」を学校に提出してください。すでに治療が終了している御家庭につきましては、「結果のお知らせ」にその旨を記入し、提出してください。

## 冬休みは、「聞く力」を育てましょう!

「聞く力」とは、「相手を理解する力」です。人の話を聞く時は、話の内容と相手の気持ちをより深く理解するために、以下の3つポイントに気をつけることが大切です。

- ①自分の解釈を加えないで、相手の話をありのままに聞く。(途中で口を挟まない)
- ②表情や仕草など、言葉以外のメッセージにも注意する。
- ③相手の気持ちを理解する。(相手が大切にしたいと思っていることを尊重する)

「聞く力」を身につけると、コミュニケーション力が高まり、周りの人との信頼関係を作りやすくなります。自分から話すのが苦手でも、きっと周りの人はあなたの良さを分かってくれます。御家庭でも、意識して会話をしてみてください。