

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」とも言われるように、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、**かぜをひいたりしないよう、体調管理には十分気をつけて過ごしたい**ものです。



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!



冬休み中は

治療のチャンス!

歯科 63.3% (あと 147 人) ・ 視力 78.3% (あと 89 人) ・ 聴力 87.5% (あと 1 人)
耳鼻科 68.5% (あと 22 人) ・ 尿 71.4% (あと 2 人) ・ 内科 81.8% (あと 2 人)
眼科, 心電図, 貧血 100% (完了) 【12/22 現在治療率】

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。治療がすみましたら、「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、面談時に配布した「結果のお知らせ」にその旨を記入し、提出してください。**「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!

新型コロナウイルス感染症の罹患者が減少し、人の流れが少しずつ従来に戻りつつあります。しかし、新型コロナウイルスの変異株「オミクロン株」の出現により、今後の状況が心配されます。オミクロン株は、従来株と比較して**感染力が高い可能性**があるとされています。

まだまだ続けよう! 感染予防対策

こまめな手洗い



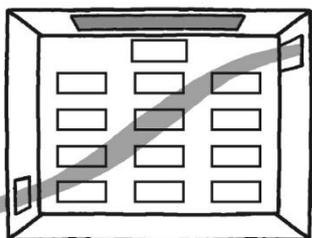
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

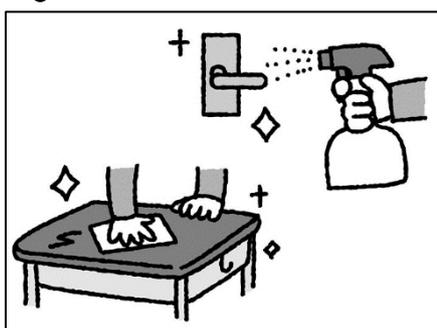
換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

◎今、私たちにできることは、感染予防の3原則

感染源の除去



○消毒や除菌、換気などで細菌やウイルスを退治する。

感染経路の遮断



○手洗いでウイルスを流したり、マスクで防いだりする。

抵抗力の向上



○規則正しい生活で体力をつけ、病気に負けないようにする。

冬休み中も朝の検温、健康チェックを確実に!

冬休み中も、毎日検温・健康チェックをし、**始業式に「健康チェックカード」**を持って登校してください。