



令和4年12月1日
 柏市立風早中学校
 保健室

今年も残すところあと1か月となりました。どんな1年になったでしょうか？ぜひ今年の振り返りをして
 みてください。反省点は来年に生かしましょう。健康面の振り返りもしてみてくださいね。

さて、1年間の疲れが出て体調を崩している人はいませんか？冬休み中でも生活リズムを整えましょう。
 元気な状態で新しい年を迎えてほしいと思います。

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

あなたはどちらをえらびますか？



3つの首くびを温めて体からだポカポカ



きた かせ 北風が **ピューツ** と吹いたら、
 からだ 体が **ガクガク**…

そんなあなたは、「首」 「手首」 「足首」 の3
 つの“首” を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している
 ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

くび 首 ネックウォーマーをつけたり、
 ハイネックの服ふくを選ぼう

てくび 手首 そとい外に行くときは
 てぶくろわす手袋を忘れずに

あしくび 足首 しあつ締めつけない、
 あつくつした厚手の靴下が◎



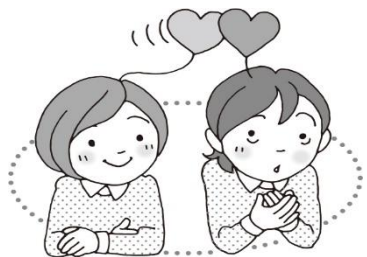
からだ 体ポカポカで、元気に冬をげん き ふゆ過ごしましょう！

思いやりの心

朝、昇降口前で落ち葉を掃除してくれた3年生がいました。保健室では、重いものを運ぼうとしているときに声をかけてくれる子がいます。そんな光景を見ると、心が温かくなります。

“「ころころ」はだれにも見えないけれど「ころづかい」は見える。「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える。”(宮澤章二)

友達同士でも、思いやりをもって接することが大切です。思いやりに気づいたら感謝の言葉を伝えてくださいね。



感染対策にピッタリな湿度は？

ゲヘ 寒くて
空気が乾燥した部屋、
最高~!!



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに思われていたら、感染のリスク大!

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気では活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても快適!

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

保護者の方へ

今年は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が懸念されています。保護者の皆様も、体調には十分気を付けてお過ごしください。

インフルエンザと診断された場合、「インフルエンザ経過報告書」の提出が必要となります。保護者様が記入していたさき、登校可能日になりましたら担任に提出するようお願いいたします。様式は学校ホームページにありますので、ダウンロードしてお使いください。他の感染症の場合(新型コロナウイルス感染症を除く)は、医師の「治癒証明書」が必要になります。

市内でも感染症が増えてきています。体調が悪い場合は、無理せず休ませていただきますよう、ご協力をお願いいたします。また、学校で体調不良になった際は、早退の対応をとらせていただくことがありますので、ご理解の程お願いいたします。