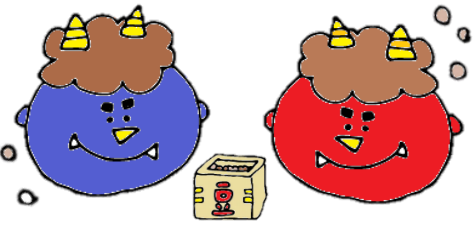


ほんだより 2月号



南知多町立日間賀中学校 保健室 令和4年2月

春の初めとされている「立春」。2月4日に立春を迎えますが、「春」とは名ばかりで、まだまだ寒い日が続きます。2月は、気温差で体調を崩しやすい時期です。本校では、昨年度に引き続き今年もインフルエンザの流行は見られません。日頃から皆さんが手洗い・うがい、マスクの着用を徹底している証ですね！さすが日中生の皆さん！「やればできる！」ですね(*^o^*)

現在愛知県には、新型コロナウイルス感染症に関するまん延防止等重点措置が出ています。自分、友達、家族の命を守るために、「対策をしっかりするぞ〜！」と日中生全員で気を引き締めましょう！！

日中生が行うコロナ対策

検温・健康観察



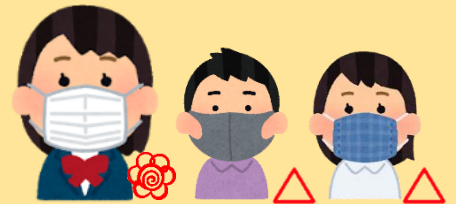
毎日行いましょう。体の様子がいつもと違うと感じたときや、自分や家族の体調が悪く判断に迷う場合は気軽に先生に相談をしてください☺

手洗い・うがい・消毒



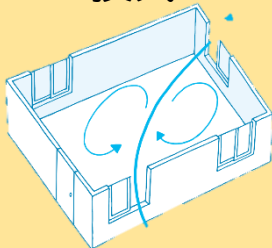
授業や部活動で共有の物を使う前後には、手指消毒をすると手軽に予防ができ、オススメです。校内の手指消毒はいつでも自由に使ってください。

マスクの着用



可能であれば「不織布マスク」を着用しましょう。ウレタンマスクや布マスクよりも飛沫防止効果が高いと言われています。

換気



放課になったら、全ての窓を開けて換気をしましょう。授業中も、対角線の窓を少し開けておく効果的です！体が冷えるので防寒対策も忘れずに！

給食時の黙食



マスクを外すので、食事中は感染のリスクが高まります。引き続き前向き給食をして食べ終わるまではしゃべらず静かに過ごしましょう。

歯みがき



日中の歯みがきルールは、「壁にそって一列に並び、離れて、しゃべらず、速やかに歯みがきを行う」です！ルールが守れているか見直してみましょう！

△絶対にしてはいけないこと！△

感染症にかかってしまった人やその家族の心を傷つけるようなことを言ったり、差別をすること。(※今はいつ、誰がかかってもおかしくありません。悪いのはコロナウイルスであり、感染した人ではありません。)



かゆくマヒヒヒ ⚡ しもやけ にご注意 ちゅうい



手・足の指先、ときには鼻の先や耳たぶなどが赤く腫れ、かゆみや痛みが出る皮膚のトラブル「しもやけ」を知っていますか？ 厳しい寒さでなりやすいイメージがありますが、実は冬の初め頃・終わり頃にも起こりやすいです。

しもやけはムズムズとかゆくなるため、気になって授業に集中できないなど悪影響を及ぼします。さらに悪化すると水疱ができたり、腫れ・出血などが起こります。

しもやけ対策は予防が大切です。以下のことに気を付けてみてください。



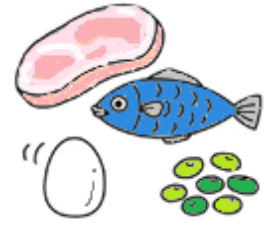
寒い中で手や足を濡れたままにしない



冷えないように靴下や手袋を使う



きつい靴・ゆるい靴下をさける



好き嫌いをしない (たんぱく質をとる)

適量でカラダにうれしい...チョコレートの効能

2月14日はバレンタインデー。最近では、友達同士で贈り合ったり、「自分へのご褒美」としてちょっと豪華なものを買ったりする人も増えているようです。

ところで、バレンタインデーにつきもののチョコレートは、健康にいい優れた食品としても知られています。理由は、原料のカカオマスに豊富に含まれているカカオポリフェノールです。その主な効果は・・・？

◎脳を活性化する



◎肌の老化を抑制



◎血圧低下（血管を広げる）

◎アレルギーの改善

他にも、動脈硬化やがんなどの生活習慣病に有効とされ、疲労回復、集中力アップも期待できます。ただし、市販のチョコレートには、砂糖や油脂が多く含まれている製品があるので食べ過ぎには要注意です。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃 先生

2月来校日: 3、10、17、24日(木)

3月来校日: 10、17、24日(木)

毎月、大八木先生が日間賀中学校に来校し、相談室を開放しています！ 悩み相談、世間話、何でもいいので気軽に話しに行ってみましょう！

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。



保護者の方へ

生活リズムチェック週間が終わりました

1/12(水)~1/16(日)まで、生活リズムチェック週間を行いました。お忙しい中、最終日には子どもたちが頑張る一言を記入していただき大変感謝しております。

どの学年も朝ごはんのバランス、よい姿勢、歯みがきの3項目は意識が高まっており、よい変化を見ることができました。

しかし、就寝時刻は1学期、2学期とだんだん遅くなり、24時以降に就寝する生徒も多く見られました。ご家庭でもお子さんに声をかけていただき、学校と共に早寝早起きの習慣づくりをしていただけたらと思います。

今後も子どもたちの心身の健康の保持増進のためにご協力をよろしくお願いいたします。