

ほけんだより



令和4年12月5日

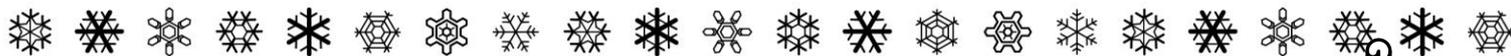
立川市立立川第二中学校

校長 山口 聡

養護教諭 中島 千恵

12月

吹く風も冷たさを増し、冬の訪れを感じます。マフラーや手袋の防寒具を取り入れて登下校する生徒、タイツを使用する女子生徒が増えてきました。これから寒さが厳しくなりますので、3つの首（首・手首・足首）は冷やさずに温めましょう。長かった2学期が終わり、まもなく冬休みを迎えます。体調管理、感染予防を心がけ元気にすごしましょう。



☆☆☆ 12月の保健目標 ☆☆☆

冬を健康に過ごそう！



まだまだ続けよう！

感染予防対策

こまめな手洗い



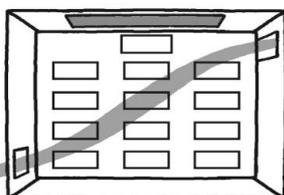
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

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もよいですが、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。

冬休みを健康で安全に過ごすための約束



気温も低く空気も乾燥する冬は、カゼやインフルエンザが流行る季節です。特に冬休みは年末年始のお祝いムードから、つい気も緩みがちに…。そんな時期こそ、いつも以上に健康管理を意識した生活が大切。以下の点に注意して、楽しい冬休みを過ごせるといいですね！

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が元氣のみなもとです。

家でも続けよう、手洗い・換気



カゼやインフルエンザの予防を忘れないで

少しずつでも毎日運動を！



からだを動かして気分もリフレッシュ！でも汗の始末はしっかりね。

年末年始、ハメを外さないように



夜遅くの外出や、飲酒等はすすめられてもNG

保護者の皆様へ

今年も残りわずかとなりました。保護者の皆様には、日頃より本校の学校保健にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。引き続き、ご家庭でPCR検査を受ける際には、学校までお知らせください。

これから寒さが一段と厳しくなります。保護者の皆様、どうぞ健康にご留意ください。

～裏面に新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ対策チェックシートがあります～