

ほけんだより

1月

令和4年1月14日

立川市立立川第二中学校

校長 飯田 芳男

養護教諭 宿村 綾子

3学期がスタートしました。みなさんは充実した冬休みが過ごせたでしょうか？

1月に入り、オミクロン株を含め新型コロナ感染症の拡大が心配されています。引き続き、感染症対策に取り組み、安心した学校生活を送れるように一人一人が心がけていきましょう。



基本的な感染症対策の徹底

○こまめな手洗い・アルコール消毒の徹底

(給食、清掃、トイレ、用具の共用、特別教室等の使用前後等)

○マスクの正しい着用、3密の回避

○毎朝の検温・健康観察

(咳、発熱、息苦しさ、喉の痛み、だるさなどの体調不良の症状が見られる場合は、病院へ受診する)

○換気の徹底 (CO2 濃度測定器による計測を活用)

○黙食の徹底



寒いけど、空気の入れ替えをしよう



部屋の空気を入れ替えると…

●酸素がいっぱいのきれいな空気に！

●かぜやインフルエンザのウイルスが
部屋にこもったままにならない！

上手に空気を入れ替えるには、

2か所開けて、風の通り道を作るのがコツ。



◆出席停止の扱いについて◆

(以下の場合には出席停止になります)

- ・生徒の感染が確認された場合 (治癒するまで)
- ・生徒が保健所から濃厚接触者として特定された場合 (期間は保健所と相談)
- ・感染の流行に対して、その予防のために欠席する場合
- ・家庭内で感染者、濃厚接触者が出た場合
- ・生徒に発熱等風邪の症状が見られ欠席する場合 (咳、発熱、息苦しさ、喉の痛み、だるさなど)
- ・コロナワクチン予防接種のため欠席する場合
- ・コロナワクチン予防接種の副反応の症状で欠席する場合

欠席する場合は、保護者の方が学校へ連絡をお願いします。

受験生のみなさん もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

睡眠時間は ☆
しっかりと確保して! ☆

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか
眠れませんが、部屋を暗くして横
になる時間を確保しましょう。



☾ 夜型から→朝型へ ☀

遅くとも本番2週間前には、当
日のスケジュールに合わせた生
活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは
起床後3時間くらい…
試験が9時からだと
すると…?

6ジグザー!



🌀 不調のときは
あせらず休養を 🌀

体調の悪い時は無理をしても
悪化するだけだし、
集中できない時は
ホッとひと息も
大切です…。




きれいな ハンカチ・タオル

持ち歩いてる?

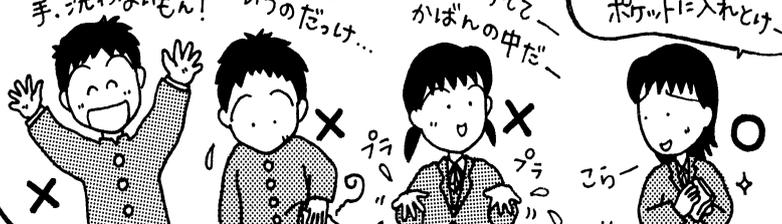
かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません! せっかく洗っても
持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいな
ハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。

持っていない
手洗わないもん!

持ってるけど
いつのだったけ...

ハンカチがしこ
かばんの中だー

自分のを
ポケットに入れとけー



プラス2°Cの保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空
気がたまるため、ポカポカ体があたたかく
なります。その保温効果はなんと2°C!
上着の重ね着をするよりも、一
枚の下着で快適に♡



保護者の皆様へ

新年が明けました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

感染拡大が心配されておりますが、本校では感染防止対策を徹底し、お子様が安心して学校生活を送れますよう対応してまいります。ご家庭でも毎朝の検温や健康観察等、健康管理にご協力をお願いいたします。また、体調不良の場合は、無理をせず自宅で休養させてください。体調不良で欠席する場合は、出席停止の扱いとなります。

また、学校で発熱等が見られた場合は、緊急連絡先にご連絡をします。連絡がとれるようにご準備ください。連絡がとれましたら保護者確認の上、自宅へ帰しますので経過観察をお願いします。発熱等が継続する場合は、かかりつけ医へ受診してください。

病院受診の際、PCR検査を受けたご家庭は、学校までお知らせください。

