

ほけんだより



東水沢中学校保健室 / 2022年11月11日 発行 No.3

11月に入り、気温がグッと下がってきました。日中の気温も14℃前後と防寒着が必要な季節になりました。登下校時、車で送迎してもらっている人も、学校で必要な場合もありますので、防寒着等、寒さ対策をしっかりとって登校しましょう。併せて、運動着の長袖・長ズボンの用意も常にしておくようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症の勢いは弱まることなく、今シーズンはインフルエンザの同時流行との情報もあり、不安な気持ちになりますが、どちらも予防対策は同じです。すでに私たちはその方法を知っていますし、実践もしていますが、感染者が多くなってきたことにより、悪い言い方ですが、慣れっこになって感染対策が心配な場面も多く見かけるようになってきました。ワクチン接種が進んでいるとは言え、感染することで、重症化が心配されるお年寄りや基礎疾患を持っている人も一緒に生活しています。当然のことながら、ウイルスは目に見えませんが、自分と自分の周りの大切な人を守るために、もう一度自分の感染症対策を見直してみましょう。(裏面資料も参考にしてください。)



薬物乱用 ダメ。ゼツタイ。

先日、2年生対象に学校薬剤師の小野寺佳織先生をお招きして【薬物乱用防止教室】(水沢中央ライオンズクラブ様との共催)を行い、薬物乱用防止の第一歩として、薬物の怖さ・影響などを教えていただき、『自分は薬物に絶対に手を出さない』というしっかりした心をもって、行動することの大切さを学習しました。普段飲んでいる薬も間違った使い方をすれば薬物乱用になること、アルコール・たばこも、未成年者にとってはゲートウェイドラッグ(入口の薬物)と呼ばれ、飲酒・喫煙は危険であることも学びました。保健室前に薬物乱用防止に関わる保健ニュースを掲示していますので、ぜひ読んでみてください。



【12月・1月の保健行事】

*1年生生活習慣病予防講演会：12月15日(木) 5校時

*3学期身体測定 1月18日(水) 3年生
1月19日(木) 2年生
1月24日(火) 1年生 } 放課後

マスクの着用について

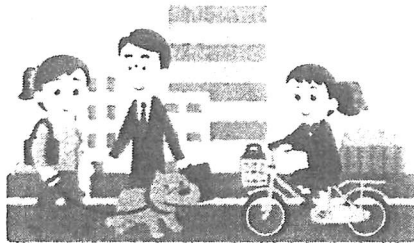
マスクについては、場面に応じた適切な着脱をお願いします。

屋外

季節を問わず、
マスク着用は原則不要です。



人との距離(めやす2m)が保てず、
会話をする場合は着用をお願いします。



徒歩や自転車での通勤・通学など、人とすれ違う時も不要



距離を保って、会話をする際はマスクは不要

屋内

距離が確保でき 会話を
ほとんど行わない場合をのぞき、
マスクの着用をお願いします。



マスク着用推奨



十分な換気など感染防止対策
を講じている場合は外すことも可

マスク着用推奨



距離が確保できず、
会話をする時は着用



人との距離(めやす2m)が保てて、会話を
ほとんど行わない場合は着用の必要ありません。

基本的な感染対策はメリハリをつけましょう。
高齢の方に会う時、病院に行く時、通勤ラッシュ時や
人混みの中ではマスクを着用しましょう。

