

# 保健だより

令和4年2月  
足羽中学校 保健室

2月になりました。皆さんは節分の意味を知っていますか？節分とは季節の変わり目のことで、季節の変わり目は邪気が入りやすいことから、節分になると「健康に過ごせますように」という願いをこめて豆まきや恵方巻きを食べるようになったそうです。ちなみに今年の恵方巻きの方角は「北北西」です。静かに食べるのは、途中で話をすると福が逃げると言われているからだそうです。恵方巻きを食べる人は是非、挑戦してみてください！私も皆さんの健康を願って恵方巻きを食べたいと思います。

## ～福井県感染拡大警報発令中～

新型コロナウイルス感染症拡大が止まりません。県内では2月20日（日）まで感染拡大警報が延期されました。中・高校生は学校活動での感染が8割近くだそうです。もう一度自分達ができることを確認し、協力しながら取り組んでいきましょう。

### ○朝、家ですること

#### 検温、健康観察カードの記入

- ・毎日家で検温をし、体調不良の有無を確認してカードに記入漏れがないよう確認をしましょう。家の人のサインを忘れずに。自分だけでなく、同居している家族の体調も確認してください。
- ・同居している家族の方が体調不良の場合は、登校せずに自宅で休養をしましょう。

### ○学校に着いたらすること

#### 手洗い、消毒

- ・登校したら教室前にある消毒液で手指の消毒をします。給食前や清掃後は石けんで手を洗いましょう（30秒間）

外側と廊下側の窓を開けて換気をします



### ○常時すること

#### おはなしはマスク、換気

- ・給食の時間以外はマスクを装着します。鼻まで隠れるように、自分に合ったサイズのものを着用しましょう。
- ・給食の時は黙食を徹底しましょう。マスクを外しているときは会話をしません。
- ・休み時間は5～10分間換気をしましょう。外側と廊下側の対角線上になるよう窓を開けます。保健委員会の仕事ですが、みなさんご協力をお願いします。

### ○毎日心がけること

#### 健康管理

- ・毎日の規則正しい生活をしましょう。特に質の良い睡眠をするようにしましょう。7～8時間睡眠できると良いです。
- ・自分も周りの人も大切にす気持ちを持ち、心も体も健康に過ごしましょう。



## 保健室からお知らせ



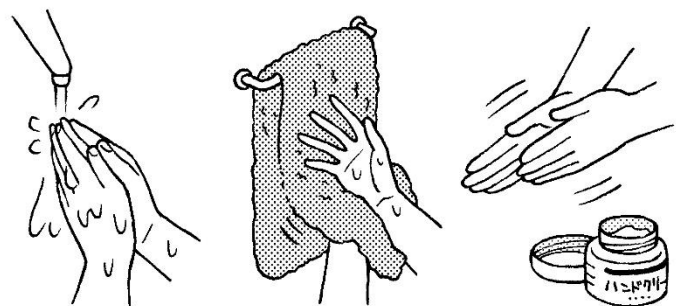
### ○保健室閉鎖について

2月20日（日）まで、他学年、他学級の交流を避けるため、保健室を閉鎖します。職員室に待機しているので、けがをした時は担任の先生や学年の先生に言って、職員室まで来てください。体調が悪くなったときは、授業中でもすぐに言いましょう。

### ○けがの多発について

授業や部活動でのけがの発生が増えています。特に捻挫や骨折のけがが多いです。運動前と後にはストレッチを念入りにしましょう。疲れをためるのもけがの原因です。その日の疲れはその日のうちに取るようにしましょう。

### ひび あかぎれ 手荒れを防ぐには



冬の冷たく乾燥した空気は、ひびやあかぎれの原因となります。手洗いの後はしっかり拭いて水気を取りハンドクリームなどで皮膚を保護します。