

# 1月のほけんだより

令和5年1月10日 美浦中学校保健室 文責：養護教諭 永長 望

新年あけましておめでとうございます。  
冬休みは大きな病気やけがをすることなく、元気に  
過ごすことができたでしょうか。

1月5日は「小寒」、20日を「大寒」というよう  
に、暦の上でも本格的に「寒」に入ります。お正月  
気分を切り替えて、よい1年のスタートを切りまし  
ょう。



1月スタート!

## 学校モードに切り替えよう!

### ★まずは生活リズムを整えよう★

夜更かし・朝寝坊のリズムが身についてい  
ませんか?生活リズムを整えるコ  
ツは、朝、決まった時間に起きる  
ことです。朝は眠くても起き、朝  
日を浴びると、脳と体が目覚め、  
元気に一日を送ることができます。



### ★食生活を見直そう★

生活リズムが崩れ、食事を抜いたり、お菓  
子をだらだら食べたりすることは  
なかったでしょうか。お腹がすかな  
いと感じても、決まった時間に食事  
をとることを心がけましょう。間食  
は食べすぎに注意です!

### ★体は動かしていますか?

冬休み中、だらだら・ごろごろと過ごして  
いた人はいませんか。適度な運動は、体と心  
の健康に欠かせません。体を動かす  
ことで、睡眠の質を上げ、空腹を感じ、食生活も整います。



### ★なんとなく体調がよくない…?

体調不良の原因は、何かを考えてみましょ  
う。寝不足、暴飲暴食、ストレスなど様々と  
思います。困っていることがあ  
れば、気軽に保健室に相談に来て  
くださいね。



# 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが流行しています！

茨城県でもインフルエンザの流行期に入ったと発表がありました。流行期入りは新型コロナウイルスの感染拡大前の 2019 年度以来です。どちらの感染症も基本的な予防方法は同じです。今まで以上に予防を意識して過ごすようにしましょう。

## こまめにていねいな手洗いをしましょう



感染症予防で一番大切なことは、手洗いと言われています。帰宅時、食事の前後、トイレや掃除の後、共有物を触った後などは、必ずハンドソープで、30 秒程度かけて洗えるとよいですね。色々なところに触れる「指先・爪の間」、洗い残しの多い「指と指の間・手首」等は、特にていねいに洗いましょう。



### ★マスク着用について★

マスクは、人との距離（目安2m）が確保でき、会話をほとんど行わない場合以外は、マスクの着用が推奨されています。活動場所や場面に応じて、メリハリのあるマスク着用ができるとうよいですね。

## 健康管理をしましょう

毎朝の検温で、発熱していないかを確認してください。また、のどの痛みや咳等のかぜ症状がある、体調がよくない、と感じたときは、外出をさげ、自宅で休養してください。

感染症予防には、身体の抵抗力を高めることも必要です。「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」も心がけましょう。



## ご家庭の皆様へ 体調が悪いときは…

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの症状は発熱、喉の痛みなど、症状が似ているものが多く判断がつきにくいです。発熱した場合、家族や周囲に同じ症状の人がいる場合には、可能な限り受診をしていただきたいと思います。受診（もしくは、自宅での抗原検査キットを実施）し、結果が判明いたしましたら、学校への連絡をお願いいたします。



### ★出席停止の目安★

インフルエンザ…発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。

（発症とは発熱した日とする場合が多く、発症日を0日目とする。）

新型コロナウイルス…完治するまでとし、受診した医師の指示による。（症状がある場合は発症日を0日として、7日間とする場合が多い。）

※コロナ関係で不明な点やご相談がありましたらご連絡ください。