

# 保健だより

令和4年1月11日  
京丹後市立  
久美浜中学校  
保健室

## 《新型コロナに負けないで、今年も元気な1年に!》

3学期が始まりました。生活のリズムは元に戻せましたか？

新型コロナウイルスの感染者が全国的に急拡大しています。最近では30代以下の若年層の感染が全体の6割を占めているということです。また、感染力が非常に強い「オミクロン株」の感染も広がっており注意が必要です。

『換気』・『手洗い・手の消毒』・『マスク』・『3密の回避』などの予防策と同時に、『栄養バランスのとれた食事』・『十分な睡眠』・『適度な運動』で、体の抵抗力を高めておくことが大切です。病気に負けない体づくりを心がけましょう。

3年生の人は、泣いても笑っても受験まであと少し。悔いを残さないよう最善を尽くすとともに、コロナ感染予防に加えて、夜型の生活をしている人は、そろそろ本番に向けて、朝型の生活へと切り替えていきましょう。

集団の場では…


### 換気の徹底!



授業中も少し開けて常時換気を!

休み時間は思いきり!

それ、濃厚接触です



マスクなし  
1m  
15分以上

発症した日の2日前から確認します

集団生活の中でもマスクと距離に注意すれば防ぐことができます

子どもや若い年代の人は特に、感染しても無症状のことも多いようですが、それだけに、知らない間に人に感染させてしまう恐れがあります。『重症化しやすい高齢者や持病のある人』に感染させてしまった場合、大変なことになります。

自分自身が感染しないようにすることはもちろん大事ですが、たとえ症状がなくても、もしかしたら自分がウイルスを持っているかもしれないと仮定して、自分から人に感染させない行動を常に意識する必要があります。

明日  
12日(水)

## 身体測定・視力検査があります

(1校時)1年生 (2校時)2年生 (3校時)3年生

身体測定(身長・体重)・・・保健室  
視力検査・・・視聴覚室

- 〈持ち物〉
- ・体操服 — Tシャツ、短パン
  - ・めがね(持っている人)


☆忘れないように  
しましょう!

- 〈注意事項〉
- めがねを持っている人は、裸眼視力(めがねをはずした視力)をはかってから、めがねの視力をはかる。
  - コンタクトをしている人は、視力検査のときに担当の先生にそのことを伝える。(コンタクトははずさずに、そのままはかる。)

※待っているときは人との距離をとり、静かにすること!

## 油断大敵! うっかりしないで感染症予防!

生活のあらゆるところにウイルスが…



スイッチ  
ドアノブ  
手すり  
スマホ  
つり革

つい触ってしまう目・鼻・口…

接触感染

## たくさんあります! うっかり場面…

向かい合っていない近くも近距離は危険!



湯冷め

うたた寝