

# 保健だより

令和4年11月8日  
京丹後市立  
久美浜中学校  
保健室

先週からの、小学校での新型コロナによる学年閉鎖、そしてそれに続く学校閉鎖（現在実施中）、さらには保育所でのクラス閉鎖など、校区内での流行が続いています。本校でも、家族からの濃厚接触による出席停止だけではなく、咳・のど痛・頭痛などのかぜ症状での欠席も増えており、注意が必要です。

また、「新型コロナ」だけではなく、今年の冬は従来の「インフルエンザ」の予防対策も行っていく必要があります。（今シーズンは新型コロナとインフルエンザの同時流行が懸念されています。）

引き続き感染対策をしっかりと行っていくとともに、『早寝』や『栄養バランスのとれた食事』などに気をつけて、免疫力を高めておきましょう。

## <引き続き感染対策をしっかりと！>

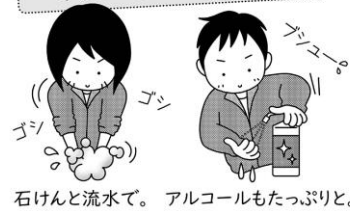
### 1 毎朝の検温、かぜ症状の確認と健康チェック

※自分と家族の体調入力を実際に行いましょう。  
※新型コロナの検査を実施した場合は、結果をお知らせください。

### 2 石けんでの手洗い・手指の消毒

☆手ふき用の清潔なタオルやハンカチを忘れずに！

手洗い or 消毒 30 秒



### 3 教室などの換気

※常時、2方向の窓を同時に開けておく。  
※休み時間には窓を広く開けて換気を行う。

(いい) (くま) 11月9日は「換気の日」



### 4 身体的距離の確保

※特に運動時などマスクを外している場面では、人との距離をとり、会話を控えましょう。

もう、お済みですか？



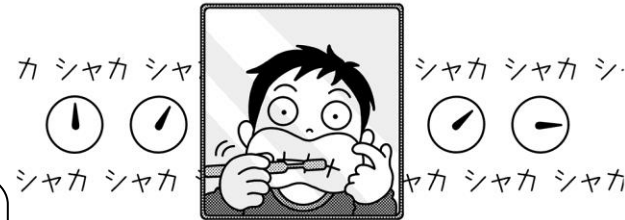
新型コロナウイルス

インフルエンザ

# 11月8日は『いい歯の日』

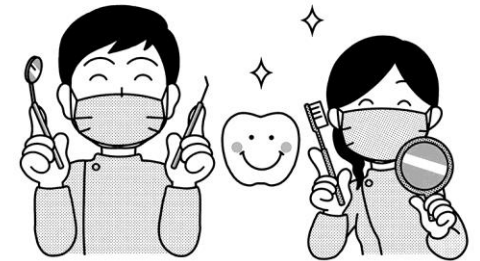
## STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて



鏡も使って、みがき残しもチェック！  
おすすめのタイミングは、寝る前です

半年に1回、歯科医院へGO



## 7つのまちがいさがし

保健室前にカラー版が貼ってあります。(答えも)

