

保健だより

令和5年1月11日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

《今年も元気な1年に!》



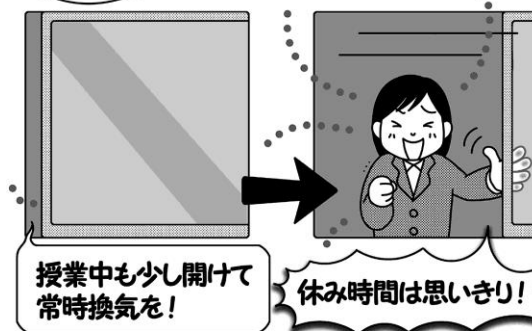
3学期が始まりました。生活のリズムは元に戻せましたか？

新型コロナウイルスの感染拡大が全国的に進んでいます。また、インフルエンザも全国で流行期に入ったとのことで、今シーズンは新型コロナとインフルエンザの両方への備えが必要になってきます。

『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、コロナやインフルの感染予防に加えて、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!



それ、濃厚接触です



行動制限がなくなった今、コロナへの慣れや気の緩みが感染拡大の要因のひとつになっていると言われています。一方、コロナによる国内の死者数は過去最速のスピードで増えており、『重症化しやすい高齢者や持病のある人』に感染させないように十分な注意を払う必要があります。

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(木)

身体測定・視力検査があります

(1校時)1年生 (2校時)3年生 (3校時)2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、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!

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)

