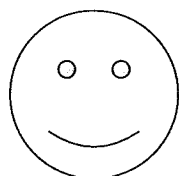


SMILE



弥栄中学校
保健だより
令和5年2月1日(水)

いよいよ2月。まだまだ寒さが厳しい時期です。

京丹後市内でも、新型コロナウイルスとともに、インフルエンザも増えています。3年生は私立入試や、公立高校前期選抜が近づいています。この大事な時期に、校内で感染が広がらないように、一人一人が感染予防の意識を高く持ち、今できる対策をしっかり続けていきましょう。



コロナもインフルエンザもしっかり予防！もう一度確認！

マスクをはずす時間の過ごし方

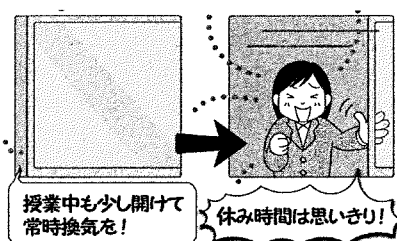


寒くて手が冷たいけど、
石けんと流水でしっかり手を洗ってから、きれいなハンカチでふき、消毒を！

教室の換気

先週の保健部の空気検査結果からも、わかるように…

- ※休み時間は…「窓全開のしっかり換気」
- ※授業中も…「4すみを開けて常時換気」
- 毎日、声をかけ合って続けましょう！



原則

発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

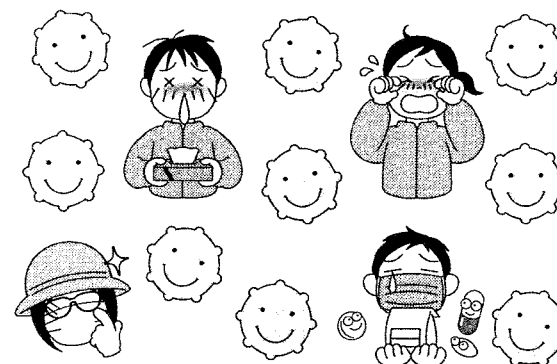
※1 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

保護者の方へ：インフルエンザの出席停止期間をご確認いただき、不明な点がありましたら学校まで連絡をお願いします。

花粉の季節です。準備はOK？



2023年は花粉が多い！

心あたりのある人は早めの対策が必要ですね。

コロナ・インフル・花粉症…

鼻水・くしゃみ・倦怠感（だるさ）など共通する症状があり見分けが難しいですが、
花粉症では、目や鼻の「かゆみ」が出る人が多い。

またコロナ、インフルでは、「発熱」「節々の痛み」が出る人が多い。（症状のない場合もある）
と言われますが、「自己判断は禁物」です。迷ったときは医療機関を受診しましょう。

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう！

自分のペースで



『なんとなく…』でも、ひと休み♪

メンタル トレーニング

軽くなるかも!?

冬こそしっかり ウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。



しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”を意識します。
肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。

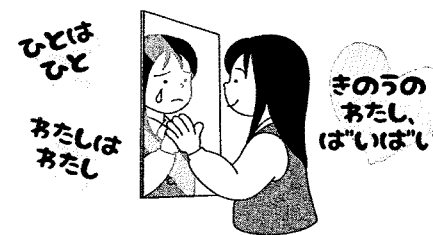


筋肉の温度が上が
り、柔軟性が高まっ
て、関節の可動域も
広がります。

しょうが湯やホットココアなど
温かい飲み物をとるのも効果的

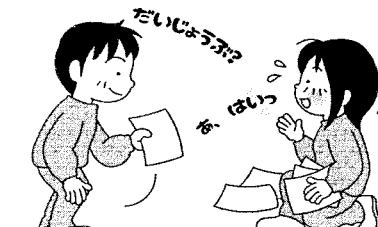
運動後は、興奮状態の体を落ちつける
ためにストレッチなどでクールダウンを。

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう！

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪