

ほけんだより 1月

東京都立中野工業高等学校
令和4年 1月19日発行

あたら とうし むか
新しい年を迎えました。今年(ことし)はどんな年(とし)にしていきますか。みな
ここ数年(すうねん)、青春(せいしゆん)真っ只中(ただなか)に我慢(がまん)の多い生活(せいかつ)となり、悔(くや)しい思い(おも)があると
おも 思います。難(むずか)しいことではありますが、悲観(ひかん)するだけでなく、このよう
な状(じょう)況(きやう)で自分(じぶん)に何が(なに)できるか、どうしたら(どうしたら)日々(ひび)の生活(せいかつ)が豊(ゆた)かになる
か、各々(おのおのかんが)考(しやうじつ)えて充(ねん)実(す)した1年(いちねん)を過(す)ごしてほしいです。



◎新型コロナウイルス感染症流行中◎

しんがた
新型コロナウイルス感染症(かんせんしやう)の感染者(かんせんしや)が急激(きやうげき)に増えて
いますね。オミクロン株(かぶ)という新(あたら)しい変異株(へんいがぶ)が流行(りやうこう)
はじめ、様々(さまさま)な情(じやうほう)報(ほう)が飛(と)び交(か)い、不安(ふあん)に感(かん)じている人(ひと)もい
るでしょう。私(わたし)たちができる感染症(かんせんしやう)予(よ)防(ぼう)の対(たい)策(さく)は、今
までと変(か)わりありません。人(ひと)混(ま)み(こ)み(こ)を避(さ)け、右(みぎ)のイラ(いま)スト
にある予(よ)防(ぼう)方(ほう)法(ぽう)を継(けい)続(ぞく)していきましよう。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



◎寒くても冷たくても…感染症対策の基本は手洗い！◎

さむ づめ
寒(さむ)くなって手洗(てあらい)い(い)がおろそか(そ)かになっ(な)っていませんか？特(とく)に、食(しょく)事(じ)の前(まへ)後(ご)、不(ふ)特(とく)定(てい)多(た)数(すう)の(の)人(ひと)が(が)使(つか)うもの(もの)に
触(ふ)れたあ(あ)と(と)など(など)は、石(いし)鹸(けん)で丁(てい)寧(ねい)に洗(あら)い(い)ま(ま)し(し)や(や)う(う)ね。さ(さ)て、下(した)の2(に)つ(つ)の(の)絵(え)は間(ま)違(ちが)い探(たず)し(し)に(に)な(な)っ(つ)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。
7(なな)か所(ところ)違(ちが)い(い)が(が)あ(あ)る(る)ので、見(み)比(ひ)べ(べ)て探(たず)し(し)て(て)み(み)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い。答(こた)え(え)は裏(うら)面(めん)で(で)す(す)☆



◎マスクをつけていても…せきエチケット◎

登校する際にマスクを忘れる人はほぼいないですね。マスクは大事なせきエチケットの一つなので、みなさんの協力に感謝しています。ただし、改めて気をつけたいのは、「マスクをつけていれば、せきやくしゃみをして大丈夫」にはならないということです。9月のほけん日よりマスクの性能について載せましたが、マスクをつけていてもウイルスなどの飛沫を100%防ぐことはできないのです。感染症を予防するための方法は『どれかひとつ』ではなく『できるだけ多く』のことを組み合わせて継続することが大切です。

せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上
はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで
鼻と口をおさえる



とっさのときは
服のそでなどでカバーする



手でおさえたり
鼻をかんだあとは手をあらう



◎冬なのに？冬「だから」脱水に要注意◎

脱水と聞くと、「汗をかきやすい夏におこるもの」というイメージがありませんか？夏は暑くてのが乾きやすく、また熱中症対策でこまめに水分補給をしていた人が多いでしょう。今はどうですか？実は寒い冬も胃腸炎等に伴う嘔吐下痢症状や、乾燥による水分不足によって、脱水症状に陥ることがあります。尿の色が濃くなったり便秘気味なのは脱水のサインかも…寒いとのどの渴きを感じにくいので、意識して水分を補給するようにしてくださいね。

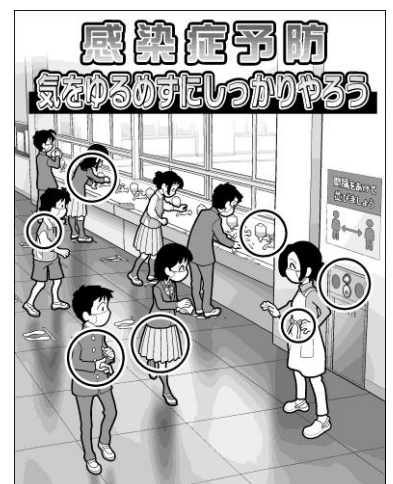
こまめに水分をとりましょう



◎心身に不調はありませんか？◎

新学期が始まって1週間ほど経ちました。なんとなく調子が悪い、あまり眠れない、食欲がない…身体からSOSのサインは出ていませんか？学校には心のケアの専門家、SC（スクールカウンセラー）がいます。何を話したらよいかわからない…それでも大丈夫ですよ。誰でも相談できること、今年度は火曜日にSCがいること、ぜひ覚えておいてくださいね。

☆間違い探しの答え☆
ぜんぜん正解出来ましたか？



【1月・2月 SC（スクールカウンセラー）相談日】

日程 : 1月25日（火）

2月 1日（火）、2月8日（火）、2月15日（火）

利用方法：養護教諭、担任、またはSCに申し込んでください。