

# ほけんだより

## 2月

R7.1.31

本校では、12月中旬から、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症での出席停止者が毎日みられるようになってきました。2月には、2年生は、節目となる少年の日記念集会があり、3年生にとっては、私立高校一般入試もあります。それぞれが、引き続き感染症予防をしていきましょう。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。  
自分でできる対策をしましょう。

## 風邪 インフルエンザ 流行中!



マスクをする



規則正しい生活をする

いつも  に持ってこよう

### 自分だけの **キブンスイッチ**

なんだかモヤモヤする△  
なんとなく調子が出ない△  
ちょっとしたことでイラっとする△

自分の心からの小さなストレスサインに気付いたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいと思うことならなんでもOK!



### お子さんからうつらないように **家庭内の感染予防 4つのポイント**



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

#### ①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



#### ②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

#### ③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

#### ④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。