



# ほけんだよい 12月

津島市立暁中学校 保健室  
令和2年12月18日

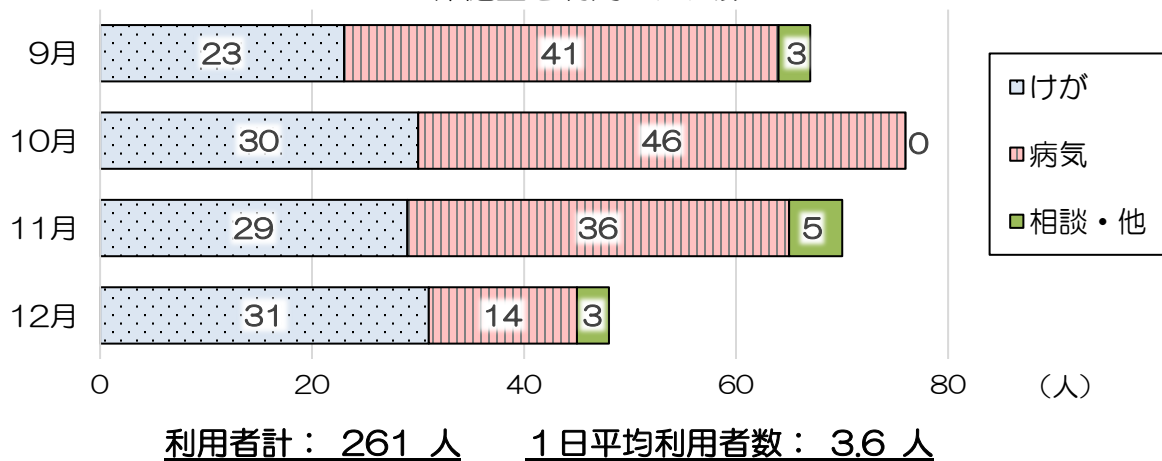
本格的に冬の季節がやってきました。気温の低下と空気の乾燥から、今後もまだまだ新型コロナウイルスの感染拡大が心配されます。ウイルスなどから体を守る免疫力を強化できるよう「早寝・早起き・朝ごはん」で、残り少しの2020年も元気に走り抜きたいですね。

12月の保健目標  
冬の健康に  
気をつけよう



## 保健室の利用状況 (9~12月) 9月1日~12月16日調べ

<保健室を利用した人数>



けがの来室理由は「①すり傷 (21件) ②打撲 (13件) ③捻挫 (10件)」の順に、病気の来室理由は「①気持ちが悪い (53件) ②頭痛 (52件) ③腹痛 (39件)」の順に多く見られました。

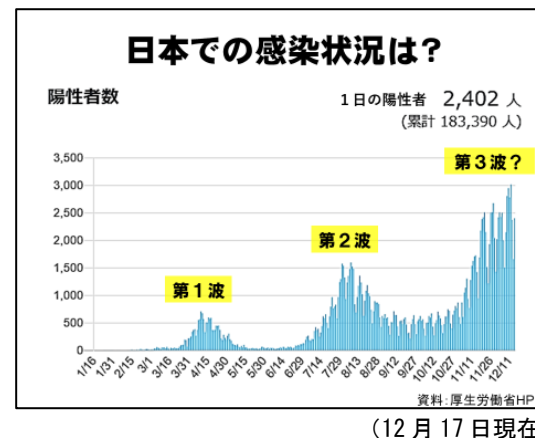
## 「換気」のススメ!

保健委員会で、教室の換気を使用するための「換気グッズ」を作成しました。教室の天窓にかけて、常に対角線に窓が開いている状態にしておきます。(部屋の窓を対角線に開けることで、効率的に空気を入れ換えることができます)一つ一つに生徒が丁寧に絵を描いて作りました。教室の換気に、ぜひ活用してくださいね。



## 保健集会「感染症の予防」を行いました 1年

今後も心配される感染症の流行に備え、1年生を対象に『感染症の予防』をテーマとした健康教育を行いました。新型コロナウイルス感染症を中心に、感染経路や感染状況などについて学習するとともに、感染症を予防するための3原則「**発生源をなくす**」「**感染経路を遮断する**」「**抵抗力を高める**」を確認しました。今もみなさんが行っている、身の回りの消毒や手洗い、咳エチケット、生活習慣を整えるなど…これらを組み合わせて対策をしていくことで、感染リスクをかなり抑えることができます。「第3波がきた」と言われる程、感染者が増え続けている状況ですが、一人一人ができる対策を続けていきましょう。



動画で、手洗い後の汚れが残りやすいところを確認し、正しい手洗い方法をみんなで練習しました。  
ハンカチ・ティッシュは身に付けていますか? 爪は短く切っていますか?  
毎日の習慣にしていきましょう。

## 生徒の感想

- 自分ではいいに手を洗っているつもりでも、思ったより汚れが残っているんだなと思いました。これからは、もっとしっかり洗って、感染症の拡大を防ぎたいです。
- 数ヶ月間で世界各地に新型コロナウイルスの感染者が広がっていてびっくりしました。
- ウイルスの事をもっと知って、対策をしていきたいと思いました。早く新型コロナウイルスが終息してほしいです。
- 自分が発生源にならないように、今まで通りこまめに手洗いをしようと思いました。
- 感染症での差別や偏見は絶対にしないこと。これが一番大切なことだと思いました。