



令和4年1月14日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

あけましておめでとうございます。今年の干支は「壬寅（みずのえとら）」です。壬寅は、優しいトラを表しており、家族を大切にし他人にも心を開くとよい年になるそうです。今、大変な世の中だからこそ、お互いに思いやり、心を開き合って関わっていけるといいなと思います。1年を締めくくる3学期は、あっという間に終わってしまいます。1日1日を大切に過ごせるよう、一人ひとりが日々の健康管理や感染症対策を行っていきましょう。今年もどうぞよろしく願いいたします。

健康でいタイガーなら、今日からトラい！ 「温活」で免疫力UP



“低体温”という言葉聞いたことはありますか？体温の平均が36℃以下の人は要注意です。低体温の原因は、生活リズムの乱れや血行不良

と考えられています。また、体温は1℃下がると免疫力が30%も下がると言われています。低体温による免疫力の低下で、感染症にもかかりやすくなるということです。健康的な身体であるために、生活リズムを見直すと共に、ぜひ「温活」にも取り組んでみてください。いくつか紹介します。

食事で体温UP



- ・毎日しっかり食べよう
- ・なるべく温かい食事を摂ろう
- ・体が温まる食材（生姜など）を取り入れよう

入浴で体温UP



- ・ゆっくりお風呂につかり、体の芯から温めよう
- ※40℃のお風呂に10分つかれば、体温は約1℃上がります。

運動で体温UP



- ・大きな筋肉(背中・太ももなど)を動かす運動をしよう
- ※体温は40~80%が、筋肉を動かすことで上がります。

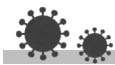
衣服で体温UP



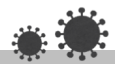
- ・肌着を着たり、重ね着をしたりして冷えから体を守ろう
- ・首、手首、足首を温めて、全身に温かい血液を送ろう

1月の保健目標

風邪・インフルエンザの予防をしよう



菌と戦う！攻撃ランキング



今、世の中には様々な感染症対策グッズがありますね。でも、よく見てください。除菌、抗菌、と様々な言葉が書かれています。これらは、同じ意味ではなく、それぞれに効果が異なります。自分が求める効果には、どのアイテムが必要かきちんと理解して使用できるといいですね。

- 1位「滅菌」…ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます。
例：注射器・ガーゼ・ピンセット などの滅菌用具
- 2位「殺菌」…菌をある程度退治することです。
例：消毒液・薬用ハンドソープ などの殺菌剤
- 3位「除菌」…菌などを取り除いて数を減らすことです。
例：ウエットシート・ジェル・スプレー などの除菌用品
- 4位「抗菌」…菌が増えるのを抑えることです。(菌が住みにくい環境を作る)
例：タオル・スリッパ・便座 などの抗菌グッズ



受験を頑張る3年生へ

受験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。緊張することは、とても自然なことで、頑張ろうという気持ちの表れです。適度な緊張は、集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。

それに、ドキドキしているのは周りの受験生も同じ。あなただけではありません。どうしても落ち着きたいときは、「深呼吸」を試みてください。息を吐き出すことを意識しながら深呼吸をしてみましょう。ただの気休めではありません。ゆっくりと息を吐く時には、副交感神経（身体がリラックスしているときに働く神経）が働きます。ポイントは、息をゆっくり長く吐くことです。緊張とうまく付き合って、一人ひとりが力を出し切れますように…保健室から応援しています。



～コロナ禍を生きるみなさんへ～
忘れないでほしいこと

新型コロナウイルスが日本で確認されてから、約2年が経ちました。今は新たな変異株「オミクロン株」が主流になりつつあります。年が明けてからは、全国的に感染が急拡大しています。あなたの命を、あなたの大切な人の命を守るために、もう一度、感染症対策の意識を高めて過ごしてほしいと思います。3学期も毎日の健康観察や手洗い、咳エチケット、マスク、消毒などできることをしっかり取り組んでいきましょう。ここでは、みなさんに忘れないでほしいことを5つお伝えします。

1. 不安になるのは、当然のこと。

いつもと違う状況の中で、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、イライラしたりするのは、当然のことです。あなたひとりではありません。おうちの人や先生など、信頼できる人に話してみましょう。疑問に思うことがあったら聞きましょう。正しい情報を聞くことは、あなたや家族、まわりの友だちを守ることに繋がります。

2. 自分とまわりの人を守るために。

毎日必ず、体調・体温をチェックしましょう。チェック後は、健康観察カードに記録をすることで、小さな体の変化に気づくこともできます。

石けんを使って、よく手を洗いましょう。食事前、トイレ後、帰宅時、咳やくしゃみをした後など、こまめに最低でも20秒以上かけて洗います。また、むやみに顔を触らないように心がけましょう。

マスクの着用に加え、咳やくしゃみをするときは手でおさえず、ティッシュやハンカチ、服の袖で覆うようにし、咳エチケットを行いましょう。

人と会話をするときは、距離が近くなりすぎないようにしましょう。また、人がたくさんいるところは避けることも大切です。

規則正しい生活をしましょう（毎日3食しっかり食べる、8時間以上睡眠をとる、適度な運動を行うなど）。

3. 一人ひとりが、感染を防ぐリーダーになろう。

正しい手洗いや咳エチケットなど、学んできた感染予防の方法を友だちやおうちの人、特に弟や妹など小さな子どもたちに、見せて教えてあげましょう。

4. だれでも感染してしまう可能性があります。

新型コロナウイルス（COVID-19）には、誰でもかかってしまう可能性があります。住んでいるところや年齢、性別などは関係ありません。しっかり感染症対策をしていたのかかかってしまったという人もいます。具合が悪くなった人や感染してしまった人に対して、非難するようなことを言ったり、悪ふざけやからかいをしたりしてはいけません。

5. がまんしないで伝えてね。

もし体の調子が悪くなったら、おうちの人や先生などに伝えましょう。また、不安なことがあれば、おうちの人や先生など近くにいる大人に必ず相談してください。もちろん、保健室に相談にきて大丈夫です。

公益財団法人日本ユニセフ協会HPより一部抜粋

保護者の方へ

明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願いいたします。昨年は、学校の感染症対策にご理解、ご協力いただき誠にありがとうございました。冬季休業中も新型コロナウイルスの感染拡大が続いており、不安に思っているお子様もたくさんいるかと思います。子どもたちが少しでも安心して学校生活を送れるよう、引き続き西中学校では感染症対策に力を入れて取り組んでいます。今後も、以下の点にご協力をお願いいたします。

健康観察について

お子様には、毎日家庭で体調・体温の確認をお願いしております。保護者の皆様は、お子様が記入した健康観察カードの確認をお願いいたします。現在も、登校前に発熱や風邪症状がある場合には登校を控えていただいております。その際は、学校に連絡をお願いいたします。

出席停止について

新型コロナウイルス感染症の感染の有無に関わらず、風邪症状（発熱、頭痛、咳等）でのお休みは、出席停止扱いとなります。お休みの際は学校に連絡をお願いいたします。また、同様の症状での早退も、出席停止扱いとなります。

保健室の利用に関して

引き続き、学校で発熱や頭痛などの風邪症状が現れた場合、保健室での休養はせずに、自宅で休養（早退）となります。その際は、今までと同様電話にて連絡をさせていただきます。お迎え等よろしくお願いたします（保健室は内科的処置と外科的処置で場所を分けて対応しております。お迎えの際は保健室隣のPTA室にお越しくください）。

持ち物について

マスク ハンカチ
 ビニール袋…鼻水のついたティッシュ等、感染リスクの高いゴミは、個別の袋に入れ、袋の口を結んで専用のゴミ箱に捨てます。学校にも用意はありますが、袋持参のご協力を願いたします。