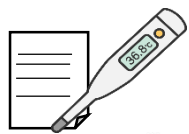




入谷小学校 保健室 第9号 令和4年12月22日

*** 12月と1月の健康観察カードについて ***



1月の健康観察カードは終業式に配付します。
 今まで健康観察カードの上に、1月分をはりつけてください。
 3学期、始業式に検温・記入して、登校してください。
 学校でも、12月に入り感染者・濃厚接触者が増えました。
 冬休み中も、健康観察を続けることをお勧めします。



長い間、朝の体温を測っているのに、一人一人の『平熱』が何となくわかったのではないのでしょうか？
 また、微妙な熱の変化と生活の仕方の関係がわかると、体調のケアに役立ちますね。
 例) 寝不足だと少し低い。たくさん寝ると食欲もあり平熱。咳が出るときは、少し高い。など



2学期に、全校の健康観察カード見ました。マスキングテープできれいに録取りされているものがあり、とっても素敵でした。そして、健康観察を大事に考えてくれていると感じ、嬉しかったです。

感染対策にピッタリな湿度は？

ガへへ 寒くて
 空気が乾燥した部屋、
 最高〜！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに思われていたら、感染のリスク大！
 ウイルスは温度が低く、乾燥した空気では活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。
 そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は
 18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

体も心も

うるおいプラス+

体が乾燥すると...

ウイルスの活動が活発になる

かゆみやひびわれ

のどが渇いて
 カゼをひきやすくなる



心が乾燥すると...

少しのことでイライラする

集中できなくてボーとする

自分はダメだと落ち込む



うるおいプラス

加湿器を使う

こまめな水分補給

クリームで保湿



うるおいプラス

お風呂でリラックス

よく寝る

好きなことをする



今年の年末は、とても寒くなりそうです。寒いと乾燥し、感染しやすくなるため、病気が流行ります。病院が閉まっている間の病気は心配だし、大変です。慌ただしい年末ですが、体調を整えてよい冬休みを過ごせますように・・・。

あなたのウイルス防御力どれくらい??

家で



- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑧ 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)

外で



- ① 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ② 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ⑧ 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)

採点してみよう!

a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点



鉄壁の防御力!

81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を送ってください。



なかなかの防御力

61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ!



スキだらけの防御力

31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。



よわよわの防御力

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。



寒い日に、こんなことでけがしないために...



手袋の用意をお願いします。



日頃の協力に感謝します。どうぞ、よいお年をお迎えください!