

ほけんしつから・・・

2022.冬休み号 長後中学校 保健室

冬休み、心身ともに、すこやかに

新型コロナとインフルエンザの同時流行！といわれてから本格的な冬を迎えました。

今のところ長後中周辺では、インフルエンザ流行の話は聞いていませんが、市内でインフルエンザにかかっている児童生徒は出ているということです。



新型コロナの方は、引き続き市内でも感染者数が多く、身近な人が感染している・していたという話も珍しくないでしょう。

残念ながらこの冬休みも、感染対策は必要です。

毎日、朝健康チェックを行い調査票に記録して、その日の行動を決めましょう。

体調に変化があるときは、家庭で休んで経過を見ましょう。

楽しい計画でも、感染対策を念頭に、判断しましょう。

※冬休みの部活などの登校時も「健康調査票」を記入持参します

冬休み、忘れがちのが換気。

年末年始は、親せきや知り合い、友達と集まる機会も多くあるのでは。

体調に問題なくても、換気扇を回したり、扉を細く開けて空気が流れる通り道を作つておいたり、**換気**を心掛けましょう。

おたがいに感染対策をして、楽しく過ごせるようにしましょう。



石けんの手洗いタイミングもあらためて見直そう。

アルコールに頼りがちですが、激しい胃腸炎を起こすノロウイルス等はアルコールだと効き目がなく、石けんでの手洗いが有効です。

そして、免疫力を維持するために**よい睡眠・栄養・適度な運動！**

年末年始のよふかしはほどほどに、

早めに生活リズムを修正しましょう。



自転車は交通ルールを守って。

暗くなるのが早いです。 **ライト**をつけること。



心もおだやかに、冬休みが過ごせるといいですね。

おうちの方へ

裏面に、藤沢市のホームページからダウンロードした
「インフルエンザ同時流行期における症状がある場合の受診の流れ・相談および療養体制(藤沢市ホームページより)」を載せました。
参考にしてください。学校ホームページにも載せています。