

ほけん通信

塩竈市立第一中学校
保健室
令和5年1月31日

2月3日は節分です。「鬼は外!」「福は内!」と豆まきするのは、立春の前日に悪いものを払う行事に由来しており、季節の変わり目に体調を崩さないようにという願いも込められています。これから、卒業や進級等、大切な行事に元気な状態で臨めるように、引き続き感染症の予防を呼び掛けていきます。ご家庭でも、手洗いやお子様の朝の健康観察などお声掛けいただければと思います。

腹痛・吐き気症状での来室が増えています!

本校では冬休み明け頃から、腹痛や吐き気症状を訴えて来室する生徒が増えてきています。病院を受診した生徒の話によると、ウイルス性の胃腸炎と診断されることが多いようです。冬季休業前にもほけん通信でお知らせしておりましたが、ノロウイルスは12月から1月が流行のピークになる傾向があります。最も簡単な予防法は手洗いになります。家庭内でも、手洗いをしっかりするようお声掛けいただきますようお願いいたします。



正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に

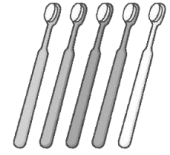
- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

ずっと受付中!

使わなくなった歯ブラシ

まだまだ集めています!



保健委員会では、使わなくなった歯ブラシを集める活動を行っています。ご家庭で不要な歯ブラシがありましたら、ご協力をお願いします。

【回収している歯ブラシ】

- ・家で使っている使用済みの歯ブラシです。
- ・掃除で使い古した歯ブラシでもOKです。
- ・宿泊施設のアメニティの使い捨て歯ブラシや、電動歯ブラシの付け替えブラシ等は対象外です。

【回収の仕方】

- ・毛先を乾かして、ビニール袋等に入れてお子様に持たせてください。
- ・クラスの保健委員会の生徒に渡すか、保健室まで直接持って行くようお声掛けください。

※回収された歯ブラシは、リサイクル加工され、植木鉢等の新しい製品に生まれ変わります。皆様のご協力をお願いします。

始めよう!

花粉症 対策

合言葉は

つけない

落とす

マスク

花粉を吸い込む量が
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に!

スベスベした服

ポリエステルなどが
オススメ。

つけない



帽子

つば付き帽子で、顔と髪に
つく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が
最大で $\frac{1}{2}$ に!

落とす



家に入る前に落とす

家の中に花粉を
持ち込まないようにしよう。

免疫力も大切!

規則正しい生活リズムで
免疫力をアップさせ、
花粉に強い体を
作ろう!



うがい

のどに流れた
花粉を取り除こう。



顔を洗う

目や鼻の周りは
特に丁寧に洗おう。