

# 保健だより 1月



打田中学校 保健室  
令和5年1月11日

明けましておめでとうございます。新しい年が始まりました。みなさんは、1年の目標を立てましたか?どんな目標にも、努力を積み重ねることが大切です。その土台になるのは元気な心と体です。今年1年、健康に気をつけ、笑顔いっぱい過ごしましょう。本年も宜しくお願いします。

## 寒さを防ぐ「くふう」あれこれ

### ●重ね着をする

服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも重ね着がオススメ!風を通しにくい素材の服を着るのもいいですね。



### ●「3つの首」をあたためる



「3つの首」は、『首』『手首』『足首』のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化による影響を受けやすいところです。寒さからしっかりガードしましょう!

それぞれの道をめざす...

## 自分の力を引き出すために

### ●試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝(午前中)から実施されることが多いですね。本番を想定して、生活リズムを夜型→朝型に切り替えていくことが重要です。



### ●体調管理を最優先に



『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの季節は、かぜ・インフルエンザなど感染症予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

焦る気持ち、不安が先に立つこともあるかと思いますが。

でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。心身のコンディションを十分に整え、存分に力を発揮してほしいと思います。応援しています。

## 色覚検査について

(1年生希望者対象)

色覚検査希望調査票をご提出いただきありがとうございました。

右記の日程で、放課後に実施します。帰宅および部活動への参加時刻が20分ほど遅くなります。

ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

## 1月 色覚検査予定

| 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 |
| 1-1 |     | 1-1 |     |     |     |     |
| 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 |
| 1-2 | 1-2 | 1-3 |     | 1-3 |     |     |
| 30日 | 31日 |     |     |     |     |     |
| 1-4 | 1-4 |     |     |     |     |     |

要チェック!

## インフルエンザの「注意報」「警報」

冬期を中心に猛威をふるうインフルエンザ。ここ数年は大きな流行は起きていませんが、今年に入って、紀の川市内でも感染者の報告があがっています。油断せずに予防を心がけてほしいと思います。

ところで、インフルエンザにも「注意報」「警報」があるのを知っていますか?これは、気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているか示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが流行の様子を色分けて示した『インフルエンザ流行レベルマップ』として毎週更新しています。外出などの予定がある場合などに活用してくださいね。

### インフルエンザ



と診断されたら

「インフルエンザ」と診断されましたら、必ず学校へご連絡下さい。

(打田中学校 TEL 77-2533) 出席停止扱いとなります。

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後  
2日  
が経過している



発症後  
5日  
が経過している

※登校の際には、「インフルエンザ治癒報告書」の提出が必要です。用紙はインフルエンザと診断された場合に、学校からお渡しします。保護者の方で記入していただき、次回登校する際に学校まで提出してください。

※発熱がみられた日を発症とします  
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

