



毎朝の健康観察を継続しましょう。(登校前の検温、体調の記録の再徹底をお願いします)

見逃さないで！体のサイン

頭：ガンガンする。ぼんやりする
鼻：つまっている、鼻水が出る
お腹：苦しい、ゴロゴロする

目：しょぼしょぼする
喉：イガイガする



「疲れているよ」「調子が良くないよ」という、体からのメッセージかもしれません。気づいたときは、早めの対処をしましょう。

みんなでしっかり オミクロン予防大作戦

【正しいマスク着用のポイント】

- ✓ お子さまも含めて **不織布マスク**を！
- ✓ **正しいサイズ**で **すき間なく！**
- ✓ マスクをつけても **距離をとって！**
- ✓ **鼻出しマスク、アゴマスク**は **リスク大！**



【基本的な換気のポイント】

- ✓ **人が集う時は、必ず換気！**
※自宅でも意識して換気をお願いします。
- ✓ 換気扇も活用して **こまめに換気！**
(30分に1回以上、1回5分間を目安)
- ✓ 冬場は、暖房近くの窓を開けるなど、室内温度の低下を抑える工夫も！



鳥取県 HP「正しいマスク着用のポイント・換気のポイント」より

<家庭で気をつけること>

食事の場面

- ・ 大皿を避け、料理は **個々に配膳**を
- ・ 食事中の会話を **控える**
- ・ 食器や箸の共用を **避ける**



家族との団らん場面

- ・ 「**親しき仲にもマスクあり**」
会話時はマスクを **着用**し、
十分な **距離**をとって
- ・ こまめな **換気**を(30分に1回、5分間)



歯磨きの場面

- ・ 歯磨きは **一人一人**で、**順番に**、**換気**のいい場所で
- ・ 歯磨粉やコップは **共用しない**
- ・ 歯ブラシは **個別に保管**



基本的な感染防止対策を

- ・ 家に帰ったら「**まずは手洗い**」
- ・ タオルは **共用しない**
- ・ 共用部分のこまめな **消毒**(ドアノブ・手すり・スイッチ等)



鳥取県 HP「家庭内感染症対策のポイント」より

学校が休みの日の生活を振り返ってみましょう

3月には、学校や部活が休みの日が多くあります。その期間こそ、生活リズムが崩れないようにする意識が大切です。学校が休みの日でも、学校がある日と同じ時間に起床・就寝、食事をするようにしましょう。



☆毎日同じ時間に起きる



☆起きたら朝日を浴びる



☆朝ご飯を食べる



☆夜更かしをしない

学校環境衛生検査(空気・粉じん・照度検査)結果について ※1月20日実施

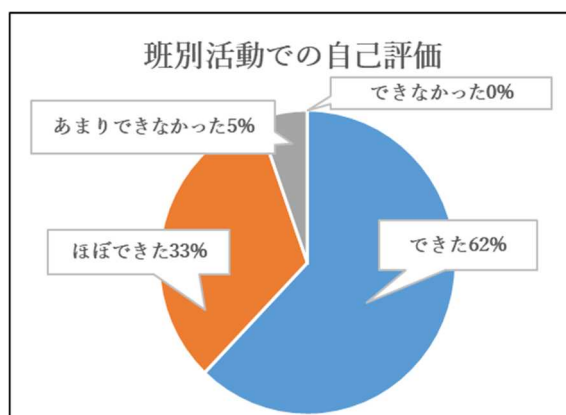
粉じん・照度検査は、基準値以下でした。しかし、空気検査では1か所の教室が基準値の1,500ppmを若干超えていたため、保健委員3名でCO₂モニターを使用し、自分のクラスの状況を2日間測定しました。この2日間の測定値はどのクラスも、どの時間も1,000ppm以下の数値でした。

※測定した生徒の感想です。「授業の中で、発言をする機会が多いほど、測定値が高くなると感じた。また、移動教室がなく、教室での授業が続くほど、測定値が高くなると思いました。」 教室の換気に心がけましょう！

今年度の保健委員会活動のまとめ

保健委員会を1月19日(2年生)と20日(1年生)に実施し、本年度のまとめと自己評価をしました。3年生は、12月に実施済みです。その結果、委員会生徒の自己評価では、「健康啓発活動について、しっかりと意識をもってクラスの人に予防策等の情報を提供できた」と答えた生徒が100%(できた70%、ほぼできた30%)でした。記述では、「健康への関心、意識の高まりを感じることができた」「クラスの間も話をしっかりと聞いてくれた」「感染症予防策を守ってくれていた」等の意見がありました。

班別の活動での自己評価は、肯定的評価が95%でした。活動回数に関しては、「ちょうどいい回数だった」が100%でした。また、「換気の状態によって、CO₂濃度が目に見えて変化し、換気の大切さを実感した」等の記述がみられました。来年度も生徒保健委員会活動の活性化を図りたいと考えています。是非、来年度も保健委員に立候補してくださいね。



《保健室からつぶやき》

3月には、学校が休みの期間が多くあります。また、休み明けに球技大会も控えています。運動不足のまま、体を動かして怪我をしないように、学校が休みの間も適度に体を動かしておくことをお勧めします。



《お願い》

スポーツ振興センターの手続きがまだの人は、**早めに保健室へ申請書類を提出してください。**

毎月20日までに提出された書類はその月に申請できますが、書類に不備があった場合や21日以降に提出された書類は翌月の申請になります。余裕をもって早めの提出をお願いします。

※何かご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。

