



昌平中学・高等学校保健室

2021年も残すところ1か月。みなさんにとって、今年はどんな1年だったでしょうか？

今年も「新型コロナウイルス感染症」の脅威に悩まされた1年でしたね。行事の変更や日常生活の規制など、あらゆる場面で我慢を強いられることが多かった1年でした。見えない敵との戦いに、心が落ち込んだり、イライラする日もあったかもしれません。今まで当たり前だと思っていたことの価値に改めて気付かされた人も多いと思います。

日本国内での「新型コロナウイルス感染症」の新規感染者は減少し、少しずつ日常が戻りつつありますが、新たな変異株（オミクロン株）の報道に、流行の再拡大が心配されます。引き続き基本的な感染防止対策を徹底しましょう。

## まだまだ続けよう！ 感染予防対策

### こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



### 密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



### 換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



### 不織布マスクで

## マスク肌荒れ



ムレと摩擦で…



汗や汚れをふきとり



クリームぬりぬり



布マスクかさねても

# さむ～い冬を乗り切るあったかアイテム



厚着をする前に、下着を1枚着てみましょう。暖かさが違います。



寒い外は、手ぶくろをして元気に手をふって歩きましょう。体もぼかぼかしてきますよ。



首を温めると体が温まります。ハイネックのセーターやシャツもおススメです。

12月に入り、ますます寒くなってきます。体をあたためるには『首・足首・手首』をあたためてみてください。首のつくところには、太い血管があるため、熱が逃げやすいそうです。その部分にマフラー・くつ下・手ぶくろを使い、熱を逃がさないようにすると体がポカポカしますよ！

保健室に「頭が痛い、おなかが痛い、気持ち悪い・・・」と訴えて来る人の中には、短い靴下をはいている人も多く見られます。寒い季節には、その季節に合った服装があります。まずは、体をあたためることを心がけてください。



## 【低温やけどに気をつけて！】

寒くなると欠かせないアイテムといえば、使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気毛布、こたつ、ホットカーペットなどなど・・・。これらは熱すぎず、こちよいい温度であたためてくれるので、ほっこりしますね。

しかし、そのようなこちよいい温度でも「やけど」をすることがあります。これを「低温やけど」といい、気付かないうちに進行していることもあるので注意が必要です。

### 低温やけどを防ぐには

☆肌に直接当てない（湯たんぽはバスタオルなどで包む）

☆長い時間、体の同じ場所に当て続けない

※首から下げるタイプのウイルス除去剤は、肌に直接触れないように十分に気をつけて装着してください。

低温やけどのような症状があらわれる場合があります。



## 歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ

歯科検診の結果をお知らせします。「異常なし」の欄に○が付いていた人は、これからもこの状態を保つために歯みがきや食生活に注意してください。「疾病異常」の欄に○が付いていた人は、できるだけ早く歯科受診することをお勧めします。歯科受診が終わったら、用紙を保健室へ提出してください。

