

# ほけんだより 1月

令和3年1月8日(金)

美郷町立美郷北学園  
保健室

新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごせましたか？  
1月5日は“小寒”、1月20日は“大寒”と言われ、特に“大寒”は1年の  
中でも最も寒い時期と言われています。「冬休み中も寒かったのに…」と思う人  
もいるかもしれませんが、まだまだこれからが冬本番！  
しっかり寒さ対策&感染症予防をして、3学期も元気に過ごしましょう！！



引き続き

## とく みんなで取り組もう！ 感染症対策！

11月頃から宮崎県内でも新型コロナウイルス感染症の発生が続いています。また、感染性胃腸炎や手足口病  
が少しずつですが、増加傾向にあるようです。(宮崎県感染症発生動向調査より)  
完璧に防げるわけではありませんが、いつ・誰が・どこで感染するかわからない状況だからこそ、各自が予防  
を心がけることが大切です。今後も感染拡大を防止するために、学校でも対策を行っていきたいと思いで、ご協力をお願いします。

### ★登下校中もマスク着用！

ウイルスは、乾燥に強く、湿度に弱いとされています。喉の乾燥を防ぐことも、ウイルスを体内  
に入れない1つの方法です。登下校中もマスクを着用し、喉の保湿をしましょう。  
また、マスクをすることで顔を冷たい空気に晒さずに済みます。  
学校内では、基本的にマスク着用をお願いします。  
人が集まる場所に行く場合は、必ずマスクを着用するようにしましょう。



### ★手洗い・うがい・手指消毒をしましょう！

冬の水は冷たいですが、食事前、体育、清掃など活動の後は、必ず手洗い・うがいをしましょう。  
手指消毒は、濡れている手には効果がありません。ハンカチ等でしっかり手を  
拭いてから消毒をするようにしましょう。ハンカチを持ってくるのを忘れずに！  
朝は、登校後、しっかりと消毒をしてから教室に入りましょう。



### ★換気をしましょう！

窓は、常時10cm~15cm開けて換気をしましょう。  
ある研究チームの実験で、エアコン稼働した状態で、全部の窓を少しずつ開けたところ、  
100秒程度で効率的に換気ができるという結果が出たようです。天候などの状況に応じて調整は必要ですが、  
感染リスクを下げるためにも換気をしましょう。



※空気の冷たい冬・・・寒いので衣服の工夫をして、防寒対策も忘れずに！

また、年間を通して水筒持参を許可しています。

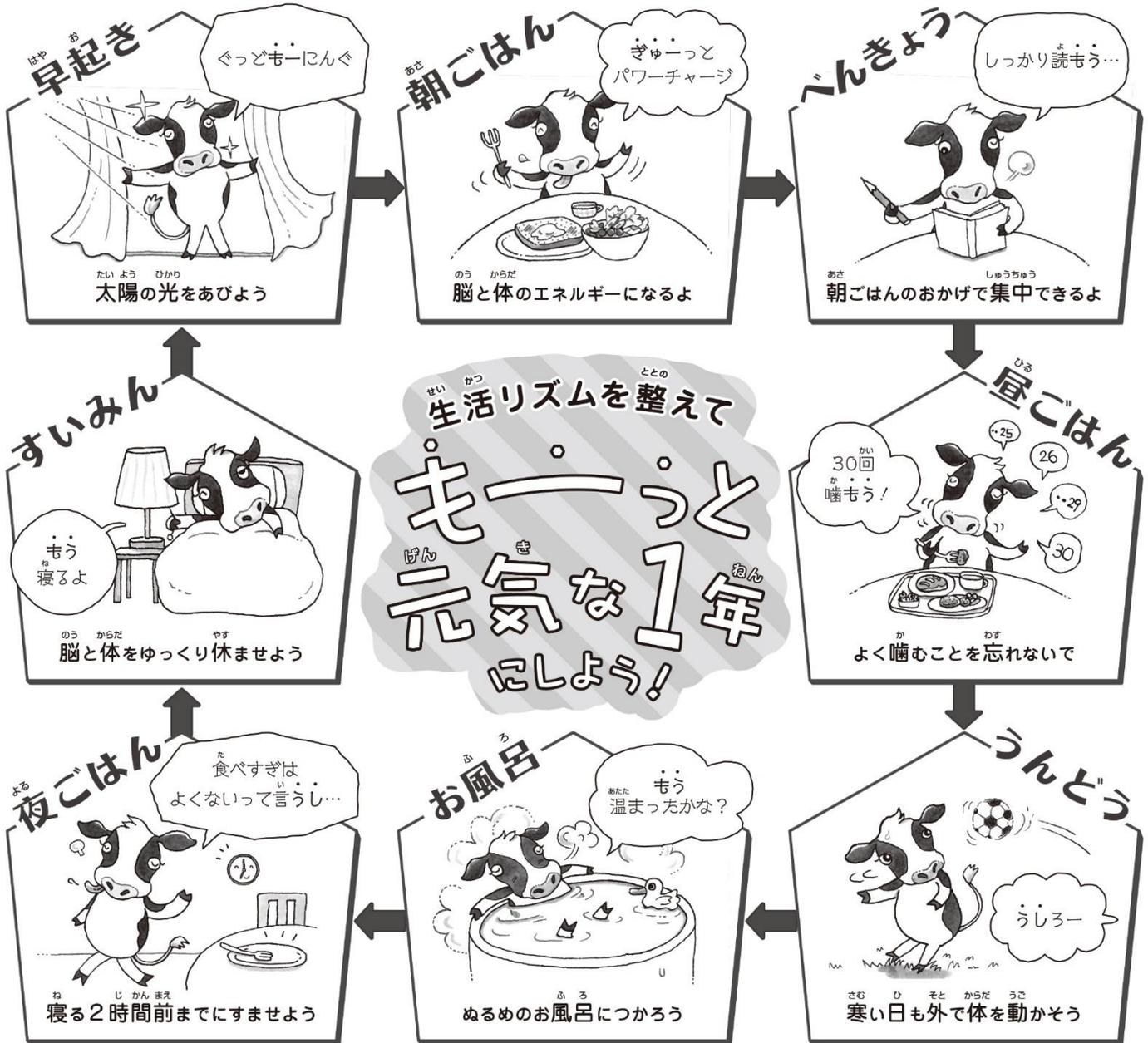
寒い冬の時期は、水筒に温かいお茶を入れてくるのもいいですね！



# お正月気分から抜け出せましたか？

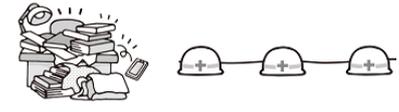


3学期が始まったというのに、朝なかなか布団から抜け出せない。まだお正月気分の人はいませんか？大晦日やお正月などで夜更かしや朝寝坊をくり返し、生活リズムが乱れた人はいませんか？自分の生活をふり返り、生活リズムを整えて学校モードに切り替えましょう！



いざ  
今できる対策

## へやなかにかくにん 部屋の中を確認しよう！



**防災とボランティア週間とは…**  
(1月15日～21日)  
1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか？

- 棚やテーブルの上に物が山積み
- 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- カーテンや服など燃えやすいものを近くに置いている

いざというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまったは大変です。災害は、いつでもどこで起こるかわかりません。できる対策を“今”しておきましょう。

