

保健だより



令和4年3月10日(木)

国光原中学校保健室

1年間 心も体も



元気に過ごせましたか？

あっという間に3月になりました。今年度はどんな1年だったでしょうか。1年間の生活を振り返り、チェックしてみましょう。

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 勉強する時は良い姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした | <input type="checkbox"/> よく噛んで食べた |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた | <input type="checkbox"/> 夜更かしをしなかった |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした | <input type="checkbox"/> 食べ過ぎに注意した |
| <input type="checkbox"/> ケガに気を付けて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた |



いくつチェック
できましたか？

0~4個...できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう！

5~8個...つついっつい忘れてしまうことは何かな？確認しよう！

9~10個...進級・進学してからも継続しよう！

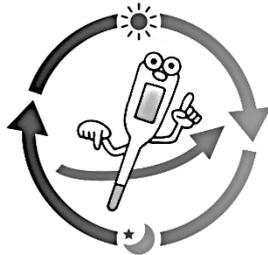
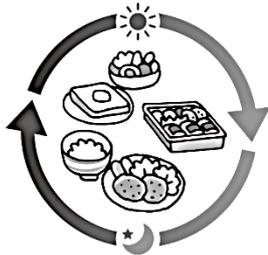
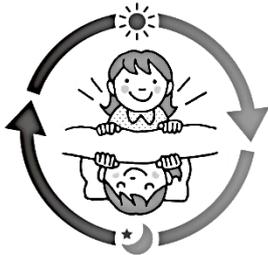
からだをめぐる いろいろなリズム

睡眠のリズム

食事のリズム

体温のリズム

生活のリズム



リズムが乱れると、体も心も弱ってしまいます…。

4月からも元気に学校生活を送れるよう、今のうちにいろいろなリズムを整えておきましょう！



保健室の1年間

~今年度の保健室利用状況(R3.4.7~R4.3.7)~



保健室の
利用件数
(ケガ、体調不良
等による利用)

522件



ケガの手当てで
来た人 330人

一番多かったケガ
すり傷



体調がわるくて
来た人 192人

一番多かった症状
頭痛



ちなみに・・・利用者数が多かった月は、①10月 ②9月 ③6月 でした！



保健室を利用してもしなくても、いつもみなさんのことを見守っています。

ケガや体調不良が減って、1年間健康に過ごせる人が増えるといいですね♪

効果的な感染対策、できていますか？

まん延防止等重点措置は解除されましたが、宮崎県独自の「感染拡大緊急警報」は延長され、県内全域が「感染急増圏域（赤圏域）」に指定されています。コロナ禍での生活も2年となり、慣れも出てきているかもしれませんが、まだまだ油断できる状況ではありません。これまでの頑張りを見直さず、効果的な感染対策ができていないか、もう一度見直してみましょう。

◎マスクは正しく使用！



マスクの表面を何度も触っていないか？



あごマスク
になっていないか？



鼻出しマスク
になっていないか？



マスクを触った後の
手は清潔にしているか？

不織布マスクをすき間なくしっかり着用するのが1番効果的だと言われています！

理化学研究所ウイルス飛沫感染の予測に関する記者勉強会動画資料（2021年6月23日）第2版を基に作成

市販マスクの性能（実測値）

マスクの種類	マスクなし	ウレタンマスク	布マスク フィルターなし	不織布マスク	
				ルーズ	フィット
飛沫の捕集率					
吹き出し	0%	52%	72%	76%	<u>82%</u>
吸い込み	0%	18%	30%	55%	<u>75%</u>

飛沫のカット率が最も高い！

効果



◎飛沫だけでなく…接触感染にも注意！

ウイルスのついた手で顔を触ると、感染リスクが高まります。

だからこそ…大切なのはやっぱり手洗い！

人は、“無意識に”顔を触っています！

1時間に平均 23回



そのうち、目、鼻、口などの粘膜は
約 44% を占めています。

こまめに手洗いをしよう！タイミングは…

