



# ほけんだより



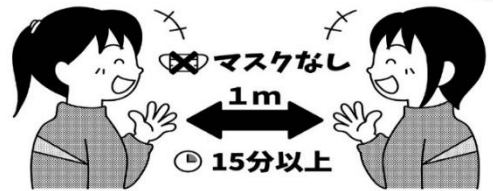
R4. 3. 11 / No. 12  
延岡中学校保健室  
保護者の方へ

## 各個人の感染対策の徹底を！

3月6日でまん延防止等重点措置が解除されましたが、現状としては、まだまだ宮崎県内や延岡市内のコロナ感染者数は減少傾向にはありません。

2月のほけんだよりでも伝えましたが、基本的な感染対策が大切です。「か〜換気、て〜手洗いの徹底、ます〜マスク着用（不織布）、きっ〜規則正しい生活、と〜友達への優しい心、言葉」の合い言葉で乗り越えて行きましょう！

それ、濃厚接触です



発症した日の2日前から確認します

集団生活の中でも  
マスクと距離に注意すれば防ぐことができます

## 歯の治療 最終報告 (3月11日)

99名 / 127名・・・78.0%

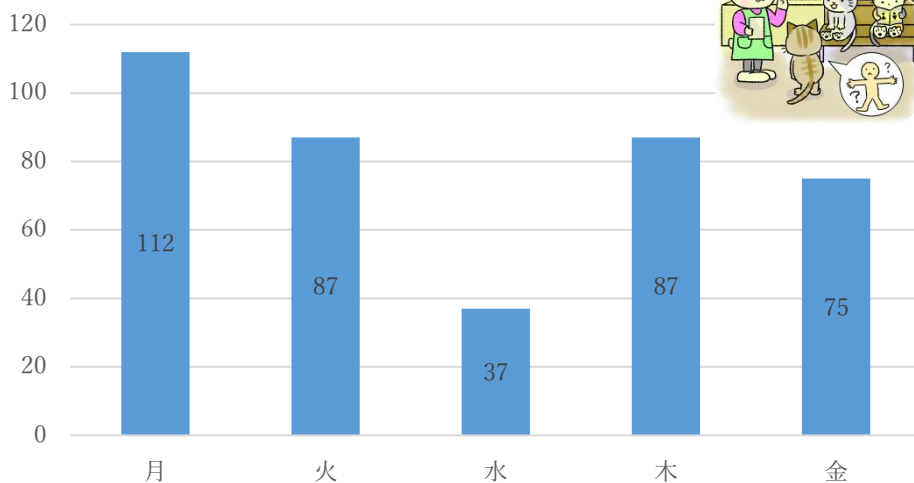
350円の医療費で治療ができる最終学年である3年生が治療率100%にならなかったのが、心残り(T\_T) 3/31までなので、終わっていない人は、ぎりぎりまで通ってね！

1年生～76%  
2年生～76%  
3年生～82%



## 令和3年度の保健室～コロナ渦なので例年に比べ来室が減っています～

曜日別保健室来室 (内科)



今年度の来室数です。内科のみの集計ですが、月曜日の体調不良者が目立ちました。土日の生活リズムを整えることで週明けの体調不良も予防できます。

水曜日は5校時終了ということもあり、がんばれるのでしょうか？

また、頭痛で来室した生徒の中で朝食欠食の生徒もいました。成長期の生徒たちです。朝食をしっかりと食べるように御指導ください。


## ハーフパンツの提供のご協力を・・・

保健室は困ったことがあった人の駆け込み所・・・。ハーフパンツが汚れた等でよく来室者がいるのですが、保健室においている物が、古く劣化しています。

3年生で、兄弟等他に譲る人がいない人で、ハーフパンツが必要ない人は、保健室に提供していただけないでしょうか？特に女子のサイズのものが少ないです。ご協力よろしくをお願いします。



# マスクの素材による飛沫量の違い

対策方法	なし	マスク		
				
		不織布 	布マスク 	ウレタン 
	吹き出し飛沫量 100%	20%	18-34%	50%*2
	吸い込み飛沫量 100%	30%	55-65*2	60-70%*2

感染が拡大している時期は、できるだけ不織布のマスクの着用をお願いします。自分も友達も家族も守ることができる大切なマスクです。

## 笑顔でいるとそれだけでハッピーに♪

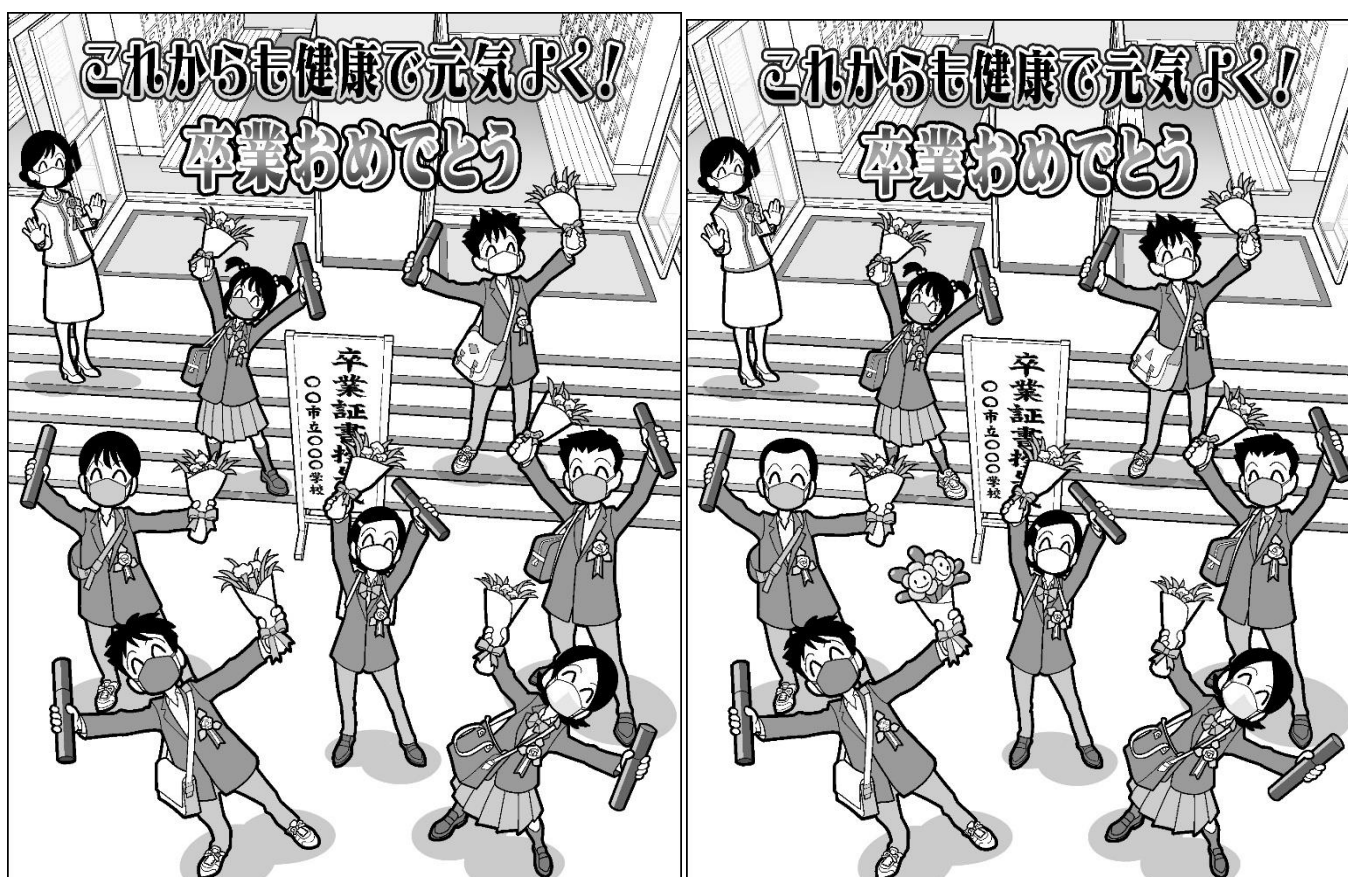
コロナ渦の中、色々なことを制限されて、気持ちが辛くなったり、やる気がでなくなる事もたくさんあります。そんなときに気軽に気持ちをあげる方法として、「鏡を見たときに笑顔を見せる」事です。

脳科学的にも実証されているのですが、顔の筋肉は、感情を司る脳の神経群が密接に関係していることから、笑顔を浮かべていると脳が楽しいと勘違いしてポジティブな思考になりやすくなります。反対に、しかめっ面をしているとポジティブな気持ちにはなりにくい、ともいえるようです。

ネガティブな感情に押しつぶされそうな時は、ぜひ鏡の前で笑顔になって、脳をだましてポジティブな気分にしちゃいましょう。自分で自分のごきげんをとれるスキルって大事ですよ。



## ちがいがし〜7つあるよ〜



これから健康で元気よく！  
卒業おめでとう

