

ほけんだより

令和5年1月16日 松原市立松原第七中学校 保健室

新しい年がはじまりましたね。「一年の計は元旦にあり」これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味だそうです。今年はどうな年にしたいですか？ちなみに私は「今年こそ断捨離するぞ!!」です。

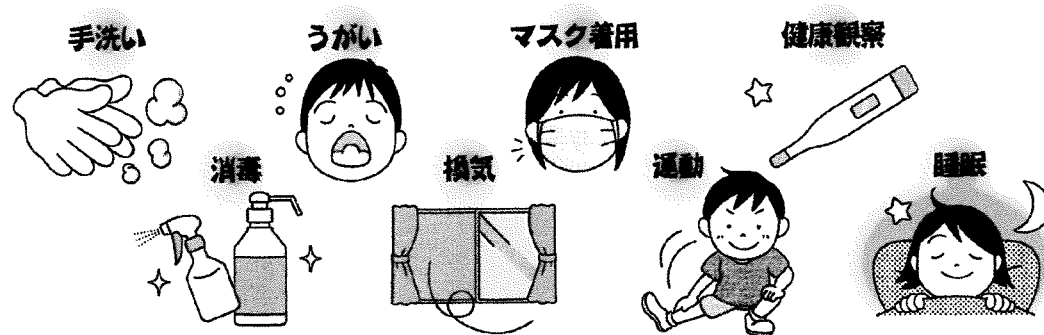
みなさんにとって、素敵な1年になりますように・・・。



少し長かった冬休み、ゆっくり過ごして生活リズムをくずしてしまった人も多いのではないのでしょうか。早く学校生活のリズムに切りかえましょう。

引き続き毎朝体温を測り、自分でも健康観察し健康観察表に記入してください。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです

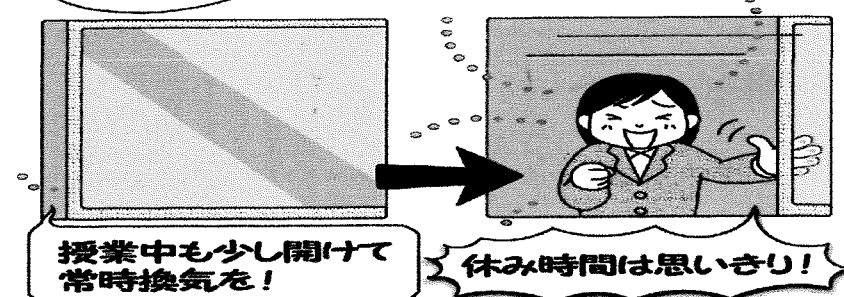


コロナでのいろいろな制限が緩和されてきていますが、コロナの他、インフルエンザなどの感染症も出ています。今までどおり手洗い、マスク着用、換気、睡眠をきちんとするなど予防につとめましょう。

1月17日（火）に学校薬剤師さんが来校し、教室の換気検査を行います。換気検査は、授業の始まり、途中、終わりごろに教室の二酸化炭素量などを測定し換気ができているかを確認します。

授業中は教室の対角線にある天窓を少し開けておくだけでも換気になると思います。休み時間はしばらくの間でよいので窓を開けて空気の入れ換えをするようにしましょう。換気中にどうしても寒いときは防寒着を膝にかけるなど対策してください。ただ、使用は教室内だけにし、持ち歩くのはやめましょう。

集団の場では…換気の徹底！



3年生のみなさんは、進路決定にあたって重要な時期をむかえています。それぞれの目標に向かって準備をしていることでしょう。「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で夜遅くまで勉強している人も多いと思います。しかし、試験や面接は午前中に実施されることが多いです。夜型の生活でそのまま過ごしていると当日起きられなかったり、疲れがたまって体調をくずしてしまって実力を発揮しにくくなってしまいかもしれません。焦る気持ち、不安が先に立つこともあると思いますが、自分のこれまでの努力を信じて、生活リズムを朝型にし、体調を整える期間をもってほしいと思います。

