



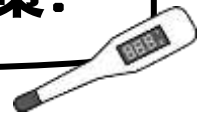
ほけんだより 12月号

輪之内町立輪之内中学校 保健室 令和2年12月16日

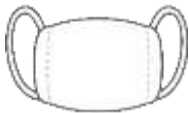
12月の保健目標
「部屋の換気に努めよう」

いよいよ 2020 年も終わりに近づいてきました。今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、いろいろなことがあった1年でした。まだまだ終わりが見えない状況ですが、一人一人が感染予防を意識した生活をしていきましょう。

全集中! 続けていこう! 感染症対策!



★病院を受診するときは★
かかりつけ医にまず電話で相談をする!



★外出時マスクの着用・咳エチケット★

- ・口に手や腕を当てる ・外出時はマスクを着用する
- ・横を向く ・ティッシュはゴミ箱へ
- ・不要不急の外出は控える



★手洗い・うがい・換気・加湿★

- ・外から帰ったら ・トイレの後 ・食事の前
- ・部屋の中は、2方向以上の窓を開けて換気



★生活習慣★

- ・早寝、早起き ・排便習慣をつける
- ・好き嫌いせずに食べる
- ・運動をする ・歯をみがく



【保護者の皆様へ】

★季節性インフルエンザとコロナウイルスの同時流行に備え、発熱、体調不良等で医療機関を受診したい場合の流れが変わりました!

直接受診せず、かかりつけ医に電話相談をする。

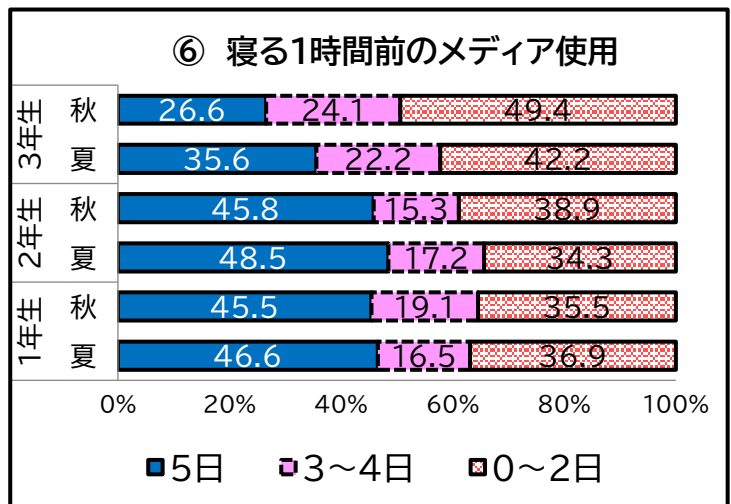
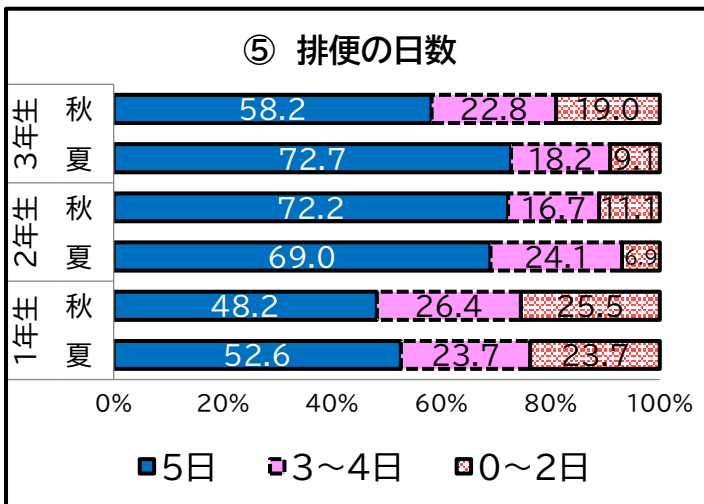
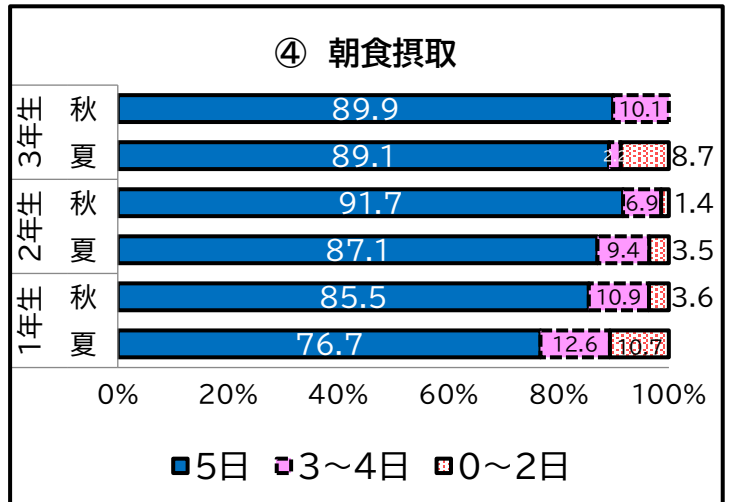
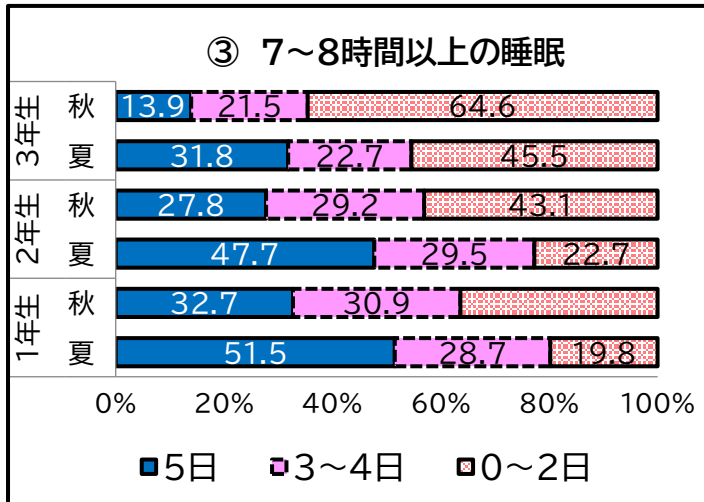
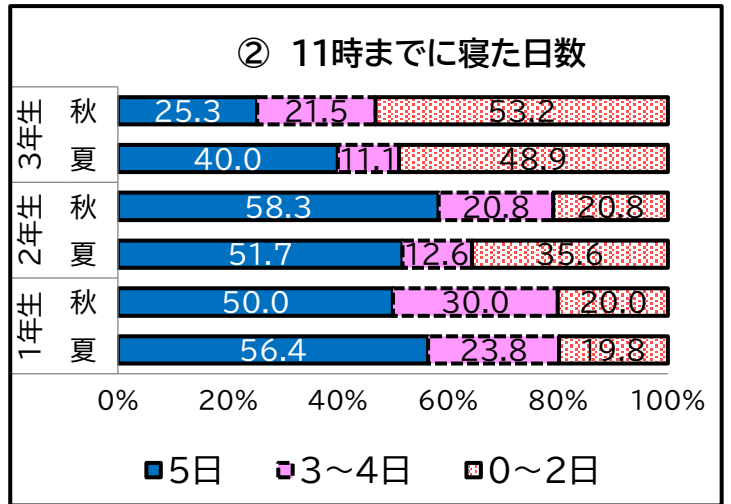
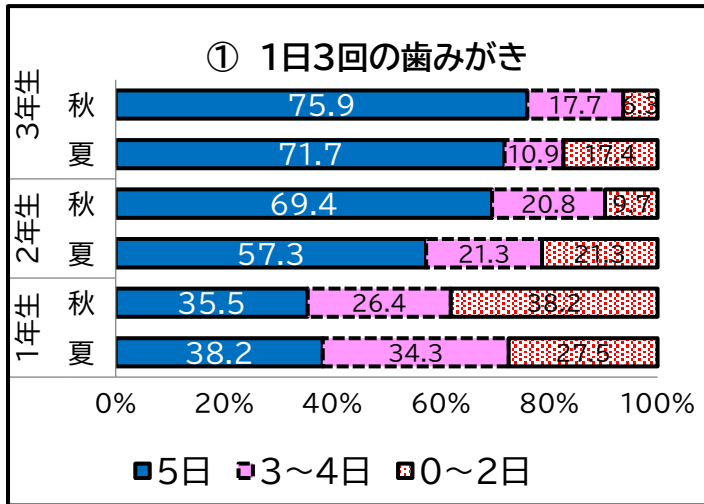
→かかりつけ医がない場合:受診相談センター(西濃保健所 0584-73-1111 内線 273)に連絡を入れる。

*相談先の案内(自院への受診案内、他の医療機関を紹介等)に従って受診をする。

*検査は、医師が必要と判断した場合に行われる。 *詳しくは、岐阜県感染症対策推進課(058-272-8860)へぜひ、ご協力をお願いいたします。



全集中! 続けていこう! 生活習慣!



【全体でよかったところ】

- ・1日3回の歯みがきができる人が増えた。
- ・毎日、朝食を摂取して登校できる人が多い。
- ・寝る前のメディアの使用時間を意識して生活できている。

【今後の課題】

睡眠時間の確保

就寝時刻を意識することで、睡眠時間を確保し、免疫力を高め、元気に生活できるようにする。