



新しい年がスタートしました!

3学期が始まりました。冬休みはどうでしたか?日頃の疲れを癒やすことはできたでしょうか。生活のリズムが不規則になってしまった人はなるべく早く学校のリズムに戻しましょう。また、寒い日が続く、体調を崩しやすい時期です。いつも以上に健康管理に気をつけていきましょう。

あけましておめでとうございます



かぜ・インフルエンザ拡大防止

輪之内中学校でもインフルエンザによる欠席者が出始めました。町内の子ども園や小学校でもインフルエンザによる欠席者が出ています。感染が拡大しないようにしっかり予防しましょう。

守っていますか? 「咳エチケット」

厚生労働省では、他の人への感染を防ぐため、「咳エチケット」をキーワードとした普及啓発活動を行い、マスクの着用や人混みにおいて咳をする際の注意点について呼びかけています。

咳やくしゃみの中には大量のウイルスが存在しており、空気や手指を介して他の人へと感染が広がっていきます。「咳エチケット」を心がけ、インフルエンザに「かからない」、かかってしまっても、他の人に「うつさない」ようにしましょう。

咳エチケット

- 咳・くしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

正しいマスクの着用方法



①マスクのヒダを下向きにし、



②上の針金の部分を鼻の形に折り曲げる。



③マスクのヒダを広げて鼻からあごまで覆う。



④捨てるときはひもを持って外し、捨てる。

きちんと合わせないとすき間からウイルスが入ってきます。

あごマスクはダメ!

あごの部分は空気中のウイルスが付着している恐れがあり、それがマスクの内側についてしまいます。



教室の換気をしよう！！

先日、給食中の放送でインフルエンザ予防のために換気をしましょうという話をしました。毎日寒い中ですが、しっかり換気ができていた1年3組の様子を紹介します。

<1年3組前廊下>



廊下側の全ての欄間が10cm以上開いています。さらに、廊下の窓も全て開いています。担任の牧野先生から、日直と健康委員が、教室だけでなく廊下の窓も開けていると聞きました。換気の様子から、自分自身はもちろん、学級の仲間や担任の先生の健康まで意識できていることが伝わってきました。

1年3組は、1年間（1月11日まで）の欠席者数が、全校で1番少ない学級（3

年3組も同数）です！

学級全体で健康を意識している結果だと思えます。全校で真似していきたいです。

寒さに負けないために・・・

まだまだ寒い日が続きます。服装を調節するなどして寒さ対策をしましょう。体操服の下には下着を着ていますか？セーターを着るよりも下着を着るほうが体があたたまります。体調管理のためにもきちんと着ましょう。

他にも寒さ対策のための服装のポイントがあります。外出するときには参考にしてください。

- 3つの首「首」「手首」「足首」をあたためる。
- 体を締めつけない服装にする。＊体を締めつけると血行が悪くなり、冷えの原因になります。

また運動をしたり、3食しっかりと食べたり、お風呂にゆっくり入ったりするなど、普段の生活の中で寒さに強い体づくりをすることも大切です。冷えが原因で体調を崩したことがある人も多いかと思います。自分で寒さ対策をして冬を元気に乗り越えましょう。

