

# ほけん便り NO.10



担当 1-3 畦地・金正

2022年がスタートしました。みなさん元気に過ごしていますか。

3学期は学年のまとめとなる大事な学期です。体調を崩さないために自分の体は自分で守りましょう。朝の健康チェックを忘れずをお願いします。

寒さはまだまだ続きます。寒波に負けず、基本的な生活習慣を守り、1日1日を健康に過ごしてほしいと思います。

## ●体調が悪いたら

新型コロナウイルスのオミクロン株が猛威を振るっています。体調不良を感じたら、ただの風邪だろうと自己判断せず、まずは自宅で様子を見ることです。ご家族に風邪症状のある場合も同じです。少しでも不安がある場合は医療機関に相談をしてください。

学校は集団生活の場です。全員が一致協力してさらなる感染症予防に取り組みましょう。

### 1. マスクの正しい着用

### 2. 教室の換気の徹底

※寒い人は防寒着で調節してください。

### 3. 手洗い・うがい・こまめな手指の消毒

### 4. 密の回避

※：昼食は自席にて黙食をお願いします。

今月の保健委員



比田勝和也先生に

## ●冬の健康法

直撃インタビュー

Q1. 冬の生活を送るうえで

気をつけていることを教えてください。

グータラにならないように、朝起きるとどんなに寒くても犬の散歩に行きます。

愛犬アイス



Q2. お勧めの冬の食べ物

は何ですか？



冬はやっぱりミカンでしょう。コタツとミカンは冬の定番ですよー！

Q3. ストレス解消するための

リフレッシュ方法がありますか？

ゴルフです。1回でいいからスコア70代でラウンドしてみたい。

練習も週に2回はやるようにしています。

皆さんも、寒いからと家の中でスマホを触ったりゲームばかりするのではなく外に出て軽く体を動かしてみてください。

ひんやりとした澄んだ空気が、心と体をリフレッシュしてくれますよ。



# 保健室より保護者の皆様へ

## ●献血 —実施しました—

12月20日に校内献血を実施しました。

25名の勇気ある3年生が希望してくれました。

実施前は皆緊張した様子でしたが、終わった後には「痛くなかった」「あっという間に終わった」「楽しかった」などという感想が聞かれました。

近年、医学の進歩により、これまでできなかった手術や治療が可能になった事や、高齢者の増加で、より多くの血液が必要になっています。

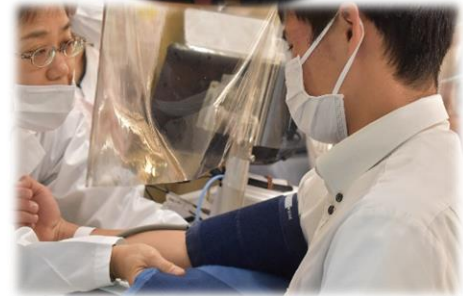
病気やケガで献血を必要としている患者さんは、1日に約3000人いると言われています。

しかしながら、血液は人工的に作ることはできません。

「献血」は血液を患者さんに届けることのできるたった一つの方法なのです。

今回の3年生の皆さんの温かい「愛の献血」により多くの患者さんの尊い命が救われたことと思います。

卒業を目の前に控えた3年生にとって、「人の役に立つ」という貴重な経験の機会となりました。



## ●新型コロナウイルス感染症 —オミクロン株子ども感染急拡大—

新型コロナウイルスの1日当たりの新規感染者が昨夏の第5波を上回り、過去最多を更新しています。気になるのは若い年代の感染者が急増し、家庭内感染も目立ってきている点です。

繰り返しになりますが、学校では始業式に「さらなる感染予防対策」について以下の点を呼びかけました。

### 1. 朝登校する前の健康状態のチェック

※自宅での検温

### 2. マスクの着用とこまめな手指の消毒

### 3. 密の回避

### 4. 教室の換気の徹底      5. 黙食

ご家庭におかれましても、これまで同様、朝の健康観察をしっかりと行い、風邪症状のある場合は登校を控えていただきますようお願いいたします。

なお、欠席する場合は必ず学校へ連絡をお願いいたします。

ご家族に風邪症状の見られる場合も同様です。

## ●—高校生が喜ぶ— 冬のお勧めメニュー



### ① 肉肉しいどんぶり（ボリュームたっぷり）

作り方：肉を炒め焼き肉のたれで味付け  
ご飯の上にレタスを敷いてその上に（愛情の量だけ）肉を乗せる。

### ② 野菜スープ（体の芯から温まる）

作り方：だいこん・にんじん・ねぎをスープにして（愛情を込めて）しょうが汁を数滴垂らす。

※白菜・鶏ミンチなどいれてもグッド