



新しい一年が始まりました。今年も自分の目標を持って勉強や部活動など何事にも積極的に取り組んでいきましょう。また、1月に入り、本格的に寒さが増してきました。かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等の予防のためにも、継続的な手洗いの徹底、こまめな水分補給、マスク着用などの感染症対策に力を入れていきましょう。

これからが本番！！

かぜ・インフルエンザ・コロナ対策

1. こまめな水分補給

水分補給は、のどや鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐ効果があります。冬場も、食事や飲み物で取る水分と尿や便、汗や呼吸などで失われる水分がほぼ同じなので、水分補給の重要性は夏場と変わりません。



2. 手洗い

感染症の多くは、飛沫や手指を介して感染するので、十分な手洗いと手指消毒が重要です。また、抗ウイルス薬を服用した場合、熱が下がるなど症状は軽くなりますが、ウイルスの排出は続くため、手洗いと手指消毒を徹底しましょう。



3. 換気

汚れた空気の中にはハウスダスト（ホコリ、ダニの死骸など）や菌が存在します。人が体内に取り込むもので一番多いのは、食べ物や飲み物ではなく、圧倒的に部屋の空気です。それほど体内に取り込むものですから、換気をしっかり行い、教室や家の空気を定期的に入れ替えるようにしましょう。



4. マスクの正しい着用

マスクの着用で、のどの保湿やウイルスが手を介して口や鼻の粘膜から侵入することを防ぎます。但し、流行時には鼻や顎、頬に隙間ができないように密着するように着用しましょう。空気中のウイルスを吸い込むことによっておこる飛沫感染は防げないので、正しく着用することが大切です。

5. 睡眠

睡眠不足が続くと、免疫力を低下させ、感染症やがんの発症も増えることが知られています。中学生の理想的な睡眠時間は7～8時間です。早寝、早起きを心がけ睡眠のリズムを作りましょう。



6. 体を冷やさない

体の冷えは万病の元と言われています。体を冷やさないポイントは、「3つの首（首・手首・足首）」を冷やさないことです。厚着だけではなく、この3つのポイントを温め、効率的に冷えを予防しましょう。



7. 入浴

お風呂で体を温めることで体温が上昇し、免疫力がアップします。

また、皮膚についたウイルスや体の汚れを落とし、鼻や気道の粘膜に湿度を与えるのでアレルギー予防にも役立ちます。40度くらいのお湯にゆっくりつかって、体のしんまで温めましょう。



すきかひんご
てないかな？



日頃から**栄養バランスの良い食事**をして、元気に冬を過ごしましょう。

<スクールカウンセラー来校日 毎週火曜日>

1月 11日 13:00~17:00

18日 13:30~15:30

25日 10:15~17:00

<スクールソーシャルワーカー 火・金曜日>

1月 11日・18日・19日・25日・28日

教育相談室の場所

3階 図書室向かいの部屋

→事務室横の階段を上がって左側

(事務室にお声かけください。ご案内いたします。)

お子様のことやその他相談
したいことがありましたら、
お気軽にお問い合わせください。

綾上中学校：087-878-2020

担当：中山

