



いよいよ年度末。健康生活についても振り返ろう。

少しずつ暖かくなり、春の陽気が感じられるようになりました。しかし過ごしやすくなってきた一方で、花粉症に悩まされる生徒の声も聞くようになってきました。現在もコロナウィルスの流行が心配なところであり、日々変化する状況に戸惑ってしまうこともあるかと思いますが、この機会に日々の「健康」や感染症対策について振り返り、体調良く過ごすための行動を取れるようにしましょう。

感染症対策について

新型コロナウイルスについて、過剰な心配をすることなく、かぜ・インフルエンザ同様に、咳エチケットや手洗いなどの基本的な感染症対策に努めるよう、茨城県より指示が出ています。

3月6日より、本校を含め、市内では休校（登校は可）の体制となります。この休校期間は、感染症にかからないようにするための期間です。身体の免疫力を高めるためにも自宅でゆっくり過ごすことは大切ですが、怠けすぎて生活リズムが崩れてしまうことは、かえって身体の抵抗力が下がり、感染症にかかる可能性を高めてしまいます。休校期間中も、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

もう1度確認！感染症対策の基本

これらが
しっかりできていれば
感染のリスク
減！！

栄養と休養を十分にとる



3食しっかり食べて、夜は早めにねるようにしましょう。

人混みをさける



人が大勢いるところは感染しやすいので、なるべく行かないようにしましょう。

適度な温度と湿度を保つ



部屋は時々換気をして、新鮮な空気を取り入れましょう。

手洗い・うがいをする



外出後、帰宅時には絶対守ってほしい基本です。かぜも予防することができます。

マスクを着用する



予防率が高くなります。同時に他の感染症も防ぐことができます。

不要不急の外出は避けて！！
（いつでもいい用事、なんとなく暇だから出かける、など）

休校期間中の過ごし方

- ◆ 朝は学校があるときと同じくらいの時間には起きよう
- ◆ 栄養をしっかり取ろう
- ◆ 運動をしよう
- ◆ スマートフォン、タブレット、ゲームの時間はほどほどに！！
- ◆ 夜更かしをせず、しっかり睡眠をとろう

学校生活が再開した時に、これまでと同様の生活が送れるよう、生活習慣が乱れすぎないように気をつけてください。また元気にみなさんに会えるのを楽しみにしています。

【3月の保健目標】

1年間の健康生活を反省しよう

□の中に、○、△、×をつけてみましょう。

○△×のつけかた

○……………できたこと

△……………だいたいできたこと

×……………できなかったこと

健康はすべての活動の基礎です。



茎中＊1年間の保健の記録

(平成31年4月5日～令和2年2月28日)



1年間に保健室に来た人数
のべ 755名



けがで来た人数は
のべ 377名



病気で来た人数は？
のべ 337名

男女別では

男 414名

女 341名

1番多かったのは、すり傷！

1番多かったのは、頭痛！

来室が多かった月は？

5月 (のべ 130名)



来室が多かった曜日は？

金曜日 (のべ 176名)

来室が多かった学年は？

8年生 (のべ 448件)



むし歯を治した人数は？

のべ 14名

(全体の25.5%)

まだむし歯を治していない人数は？

のべ 41名

(全体の74.5%)



春休みは
受診のチャンス！
次の歯科検診までに
治しておこう。



インフルエンザにかかった人数は？

のべ 15名

(全体の7.7%)

市内の中でも、感染した人数が少なかったです！
感染予防への御協力ありがとうございました！！