



新学期が始まりました。冬休みの間もよい生活習慣が保たれたでしょうか。

これから、かぜやインフルエンザが本格的に流行する時期です。うがい・手洗い・マスクの着用等の予防策をしっかりと行い、3学期も元気に過ごしましょう。

朝の体調チェックをしよう

中学生になると体力が付き、発熱やだるさ等の症状があっても、無理をして登校してしまうことがあります。かぜやインフルエンザにかかったときは、早めに休養することが大切です。また、学校はたくさんの人が集まる場所なので、人にうつさないようにすることも重要です。

朝の体調チェックをしっかりと行い、体調の悪いときは無理をせず、自宅で休養しましょう。

体調チェックのポイント

- ① 頭が痛い、体がだるいなどの症状があった場合は、必ず体温を測定する。



- ② 熱があった場合は、無理して登校せずに病院を受診し、自宅で休養する。



- ③ 熱がない場合でも、登校する際はマスクをつける。

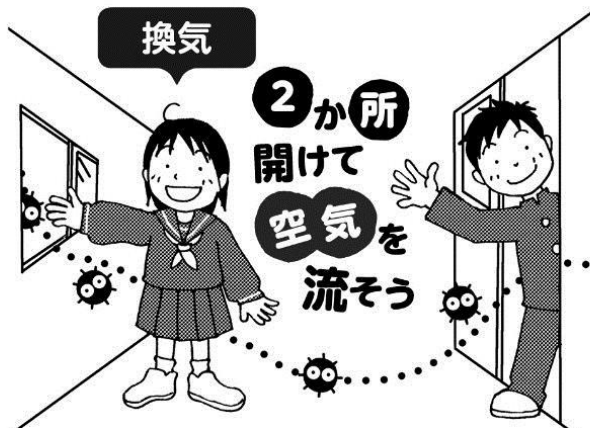


『出席停止』について

病院で「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」等の感染症と診断された場合、欠席ではなく、『出席停止』という扱いになりますので、すぐに学校へ連絡してください。また、登校を再開するには、医師の「登校許可証明書」が必要です。用紙は学校にあり、牧野中学校のホームページからダウンロードすることもできます。

教室の換気をしよう

寒くなると、暖房器具を使用したり窓を閉め切ったりするため、教室の空気が汚れやすくなります。長い間閉め切った教室にいると、二酸化炭素の濃度が高まり、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりして、授業に集中できなくなります。また、細菌やウイルスも増え、かぜやインフルエンザがうつりやすくなってしまいます。休み時間には、教室の窓を開けて空気の流れ換えをし、気持ちよく過ごしましょう。



換気をするときは、窓を2か所開けて、空気の通り道をつくと効果的です。

冬の肌トラブル予防しよう

冬になると空気中の湿度が低下し、皮脂と汗の分泌も少なくなるため、肌がかさつきやすくなります。そのまま放置していると、ひびやあかぎれになり、痛みが伴うこともあります。冬の肌をいたわる生活を心がけましょう。

肌のために冬の生活で気をつけたいこと

①手を洗ったらすぐに拭き取る



ぬれたままにしておくと、皮膚の水分が奪われてカサカサになってしまいます。

②保湿クリームをこまめに塗る



水分の蒸発を防ぎ、血行を促します。

③ぬれた靴下はすぐに取り替える



皮膚がふやけてバリア機能が弱くなります。登下校の際等にぬれた場合は、すぐに取り替えましょう。

ハンカチ、いつも身に付けていますか？

手を洗ったあと、自然乾燥・・・なんて人はいませんか。きちんと水分を拭き取り、皮膚の乾燥を防ぐためにも清潔なハンカチを身に付けましょう。

