



ほけんだより

12月

令和3年12月1日 身延中学校保健室

2021年も残り1ヶ月となりました。1年って本当にあっという間ですね。12月は「師走(しわす)」といいますが、その由来は、僧侶のような普段落ちついていてる人でも、この月は多忙で走り回るようになるという意味から名付けられたとされています。そんな慌ただしいひと月ではありますが、心と体の健康を大切に過ごしてくださいね。

## まだまだ続けよう! 感染予防対策

### こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



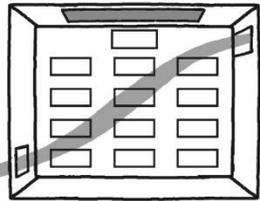
### 密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



### 換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくといいますが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



## モヤモヤ、イライラ、不安・・・そんなときは・・・

日本国内の新型コロナウイルス感染症の感染状況が落ち着いてきているので、一安心!と思っていたのもつかの間・・・諸外国では、感染状況が落ち着いていた国でも感染が再拡大し、さらには、新しい変異株が確認された国もあるそうですね・・・

いくら、国内の状況は落ち着いているといっても、いつ諸外国のように感染が再拡大してもおかしくありません。今、私たちにできることは、基本的な感染対策を続けていくことです。

しかし、もうウンザリ・・・いつまで続くの・・・そんな不安な気持ちもありますよね。そんなときは、無理をせず、ガマンをせず、感じていることを誰かに伝えてください。ひとりで抱え込まず、言葉にして伝えてみてください。少し気持ちが楽になるかもしれません。

また、もし、そんな不安な気持ちを相談された人は、まずは、その人の思いを全部聞いてあげてください。そして、困ったときは、周りの大人を頼ってくださいね。

## 感染症対策をがんばっているあなたへ

～こんなことで困ってない!??～

不織布マスクで

### マスク肌荒れ



度重なる手洗いとアルコール消毒で...

### 手荒れ



空気が乾燥して、お肌のトラブルが起こりやすい時期です。

無理なく、感染症対策を続けられるように、正しくケアをしましょう。

カゼの季節です

こんな人は気をつけて



せきエチケットを守って

