



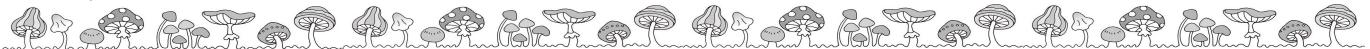
ほけんだより11月号～お家の方へ～

自分の心と体を守るお話

稜南中学校保健室

立冬を過ぎ、日暮れがどんどん早くなり、もう冬が近づいています。私たちの子どもの頃と比べて『秋』の期間が短くなっている気がします。本格的な冬が訪れる前の、温かくて穏やかな天気のことを『小春日和』と言います。ひなたはポカポカして温かく日陰は冷たく寒い状態です。学校あるあるですが、小春日和の日の昼休み、子どもたちがひなたを探して各所に点々と集まっています。あまりの可愛さに癒されて心がほっこりします。

先週末、実家の母と干し柿を作って軒下に干しました。私は干し柿は苦手なので吊るし場作りと吊るす係です。この時期はあちこちの軒下に鮮やかなオレンジ色の玉が吊るされ、太陽に照らされると宝石のように綺麗です。自宅横のコスモス畠も満開で、ピンクと紫の秋景色を楽しむ毎日です。特に出勤前は気持ちが明るくなり、やる気がアップします。



警戒リスクレベルはさがりましたが…

全国的にも県内も新型コロナの感染者が劇的に減り続けています。リスクレベルも下がり、ステイホームムードも少しづつ緩くなってきた気がします。

続けてがんばろう



◆学校では運動時、食事以外の活動はマスクを着用します。

◆三密を避け、できるだけ接触を避けた活動をします。

◆消毒、換気を励行します。

引き続き感染症対策をしっかりと行います。帰宅後の手洗い、うがいもご指導お願いします。昨シーズンは日本人のほとんどがインフルエンザに感染していないことから、今シーズンは全国的な大流行が予想されています。また、インフルエンザ予防接種ワクチンも例年より生産が少ないようです。接種を希望する人は、早目に医療機関に予約されることをお勧めします。

冬季感染症対策について

教室にはもうすぐ暖房が入りますが、感染症対策として常時窓を開けて換気を行わなければなりません。同じ教室内でも座席の位置によって、冷たい風が当たったり、体感温度の差がとても大きくなったりしますので、次のように指導いたします。準備物が増えますがよろしくお願ひいたします。

◆長袖の下着やタイツで、体の表面を保温する。※保温効果性の高い物がおススメ!!

◆制服の上着の下には、トレーナーやセーターなどを着て、空気の層で暖かく!!

◆冬場も水分補給が必須です。水筒の準備もお忘れなく!!※少しづめるめが飲みやすいです!!

今こそ命の重みを語ってあげてください！！

10月27日(水)夕方、上天草市で小1男児が自動車にはねられ死亡する事故が発生しました。ご家族、学校関係者の悲しみははかり知れません。私も交通事故遺族の一人です。朝、家を出るまで一緒にいた人が突然いなくなってしまう。未だに辛いです。子どもたちには気をつけるように指導していますが、校舎内で走ったり階段を飛び降りたりする姿を目になると、ただただ心配でなりません。『あなたの命がどれほど尊いのか』ご家族で語り合ってください。

