



保健だより

# 出口戦略



令和4年1月7日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

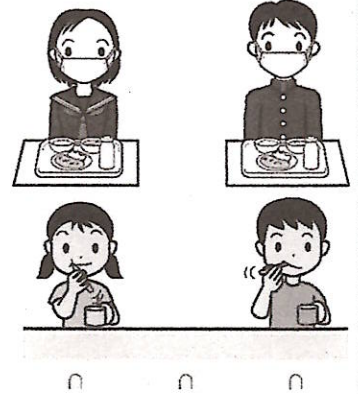
## 年始め 生活リズム 整えて

冬休みは健康に気をつけて過ごすことができましたか？冬休みモードからリズムを切り替えていきましょう。朝食は必ず食べてから登校してください。ご飯だけ、パンだけの人は、もう1品自分で準備してみましょう。

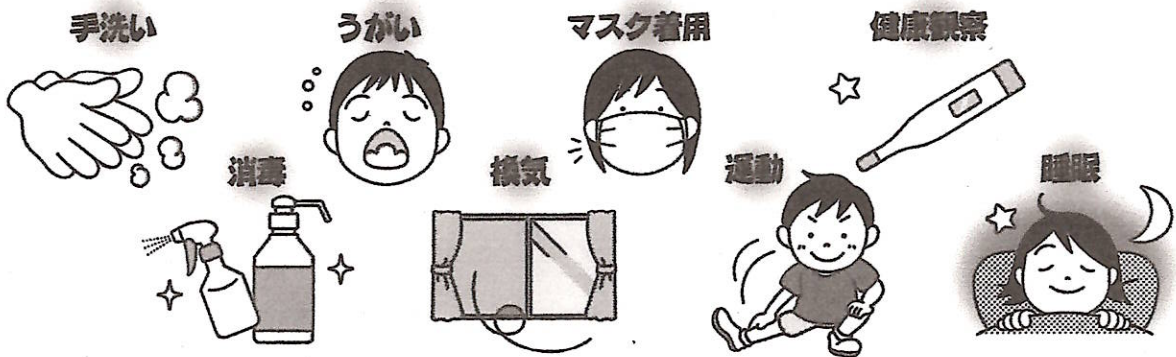
## 引き続き 感染対策 徹底し

3学期も毎朝の検温やマスクの着用、手洗いなどの感染症対策を確実にいきましょう。

給食の時にしゃべらないことはできていますので、続けていきましょう。歯みがきの時もしゃべらず、歯みがきをしている人に話しかけないでください。また、水道のハンドルは、保健委員が感染対策のためにレバータイプのものに交換しました。保健委員は皆さんの健康を守るために交換しましたが、レバーを手で握って操作している様子を見かけて悲しい気持ちになっています。水道のハンドルレバーは、手の甲や腕で操作するようにしましょう。詳しくは裏面を見てください。



## コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



## 靴下は 1枚までよ 1ミリ減

身体計測を実施します。今回も、コロナ対策のため少人数で行います。身長は靴下を履いた状態で測定して1mm引きます。体重は、冬の体育服の重さを引きますので、正確な測定のために体育服を忘れないようにしてください。被服室の掃除の人は、身体計測が行われる日は別の場所を掃除してください。

対象者	日時	場所	準備物
1年 男子	1月11日(火) 掃除時間	被服室	冬の体育服 待ち時間に読む本
1年 女子	1月13日(木) 掃除時間		
2年 男子	1月17日(月) 掃除時間		
2年 女子	1月18日(火) 掃除時間		
3年 男子	1月20日(木) 掃除時間		
3年 女子	1月21日(金) 放課後 ※英検のため活動日課		

## 3つのモン



くっつかないモン  
#KeepDistance

手を洗うモン  
#WashHands

換気をするモン  
#OpenWindow

7月の生徒集会で保健委員が発表した内容をもう一度確認して、3学期も感染対策を徹底していきましょう。

## 津奈木中学校では？



### くっつかないモン

くっつかないモン  
#KeepDistance



#### 【くっつかないモン】

- ・間隔を空けて座る。
- ・部活動ではハイタッチなどをしない。
- ・更衣室は密になりやすいので、できるだけ人との間隔を空けるように気をつける。

説明：前島南ノ羽さん



### 手を洗うモン 消毒するモン

手を洗うモン  
#WashHands



#### 【手を洗うモン・消毒するモン】

- ・食事の前、トイレの後、掃除の後などに積極的に手を洗っている人が多い。
- ・登校時の手指の消毒は、している人としていない人がいるため、消毒してから教室に入るように徹底してほしい。

説明：荒川琉菜さん



### 換気をするモン

換気をするモン  
#OpenWindow



#### 【換気をするモン】

- ・エアコンを使用する際は、対角線上に2カ所、窓を10cmくらい開けて常時換気をする。
- ・休み時間は窓を全開にする。窓側の人や保健委員が積極的に行う。

説明：林田穂奈美さん

## 水道の使い方



手の甲や腕で操作

水道のハンドル部分がレバータイプのは、腕で操作しやすいです。安心して使えます。手からの感染を防ぐために、津奈木中みんなが腕で操作することを心がけましょう。

説明：北岡侑晟くん

※水を出す時に腕を使ってひねることを、ちょっと意識するだけで感染しない、させないことにつながりますね。みなさんのちょっとした意識が自分やまわりの人の健康を守ることになります。

食事中はしゃべらないことがだいたいできています。しかし、歯みがきのときに、しゃべっていることがあるので、マスクをとったらしゃべらないことを徹底していきましょう。

説明：古澤佑磨くん

## マスクを外したらしゃべらない

特に歯みがきのときは気をつけましょう。



※歯みがき中は唾液が飛びやすいため、密にならないように、人との間隔を空けてみがかくことが大切です。うがいの時は、吐き出した水が飛び散らないように静かに吐き出しましょう。