

笑顔 ~Smile~

令和3年1月14日 No.21
草津町立草津中学校 保健室



新しい年になりました。今年もよろしくお願いたします。

今年は丑年。干支の動物の中でも一番ゆっくり動く牛。丑年は、先を急がず
一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康も毎日の積み重ねが大切。
早寝早起き、バランスのとれた食事、適度な運動、手洗い・歯みがきなどの清
潔…一つ一つの積み重ね（生活習慣）が心身の成長や健康を保ちます。今年も
元気に過ごしましょう。



「かからない・うつさない・拡げない」

新型コロナウイルスの感染拡大が始まって約1年になりますが、連日ニュース等でも報道されている通
り、感染拡大が止まらない状況です。いつ、誰が感染してもおかしくありません。新型コロナウイルスの
厄介なところは、感染しても症状がなく、無症状のうちに他の人にうつす可能性があることです。

まずは、一人一人が新型コロナウイルスに「かからない」という意識をもって、これからも生活してい
きましょう。また、3年生は受験を控えた大事な時期です。1・2年生も、周りに「うつさない」「拡げな
い」という意識で行動してください。

「かからない・うつさない・拡げない」ために、石けんでの
手洗い、マスクの着用、咳エチケット、不要不急の外出や人混
みに行かない、他の人と飲食の時には会話をしない、人との距
離をとる、換気や加湿をするなどを心がけましょう。そして、
大切なことは、熱や咳がある場合はもちろん、のどの痛みや鼻
水など風邪の症状がある場合は、学校を休み、しっかり治しま
しょう。ちなみに、この場合は、出席停止となり、「欠席」には
なりません。無理をして学校に登校し、感染を拡げないようにお願いします。



外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避



換気 咳エチケット 手洗い

状 況		欠席の扱い
生徒自身に、発熱や咳、のどの痛み等の症状がある。		出席停止
生徒自身に 症状なし	同居する家族に、発熱などの症状のある 方がいる。	出席停止
	生徒自身が、濃厚接触者となった。	出席停止
	同居する家族の職場や学校等で感染者 が出て、家族が濃厚接触者となったり、 PCR 等の検査を受けることになったり して、心配なため休みたい。	出席停止

感染症拡大防止に ご協力ください



ご家族の方が濃厚接触者にな
った場合や PCR 等の検査を受け
ることになった場合も、速やかに
学校まで連絡をいただけるよう
ご協力をお願いいたします。

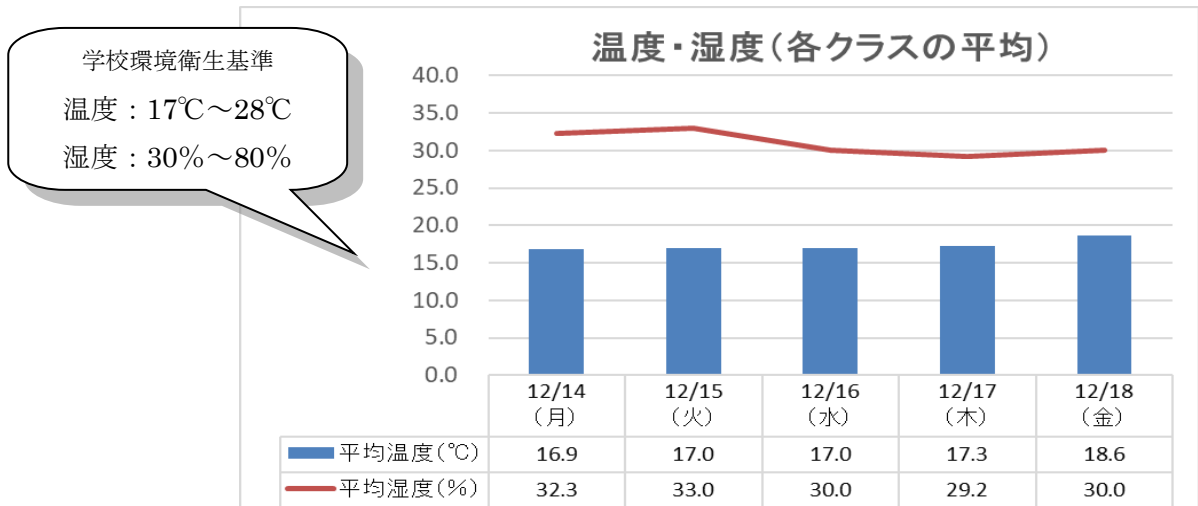
1月の保健関係行事

身体計測時の服装は、
Tシャツ・短パン・裸足です。

- 1月15日(金) 身体計測(1年生) 朝読書時
教室環境検査(温度・湿度・二酸化炭素・照度等) 全クラス
*2年A組は、5時間目に、学校薬剤師(市川先生)による検査を実施
- 1月18日(月) 身体計測(2年生) 朝読書時
- 1月19日(火) 身体計測(3年生) 朝読書時
- 1月18日(月)~22日(金) 歯みがき指導(各クラス) 給食後の歯みがき時
- 1月25日(月)~29日(金) 歯肉炎指導(歯肉炎注意者) 昼休み



冬休みに入る前、生徒保健委員が各教室の温度・湿度を1日4回計測しました。その平均値です。



湿度・温度とも、基準値ギリギリ～下回る状況でした。特に冬は空気が乾燥しますが、暖房や換気により、さらに乾燥が進みます。乾燥した空気中は、ウイルスが浮遊しやすいといわれます。そのため、各教室には加湿器2～3台、濡れタオル、霧吹きなどを配置しています。しかし、基準を満たすことが難しい状況です。適度な温度・湿度が保てるよう、今後も温度・湿度の管理をしていきたいと思えます。

ありがとう
は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？
感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？