

ほけんだより

12月号

尾道市立高西中学校
令和3年12月23日



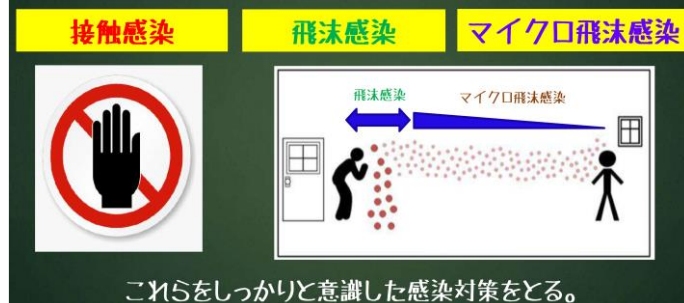
穏やかでいい年に...

令和3年ももうすぐ終わりです。みなさんにとって今年はどんな1年だったでしょうか。今年は新型コロナウイルスの流行が身近に迫り、行事の延期や変更、日常生活での規制が続きました。しかし、そんな中でも感染による学級閉鎖や臨時休校をすることなく、2学期を無事に終えることができました。みなさんが感染対策を継続していることが大きな力となっていると思います。一部の人だけが感染対策を徹底しても流行は防ぎにくいのですが、みんなが周りの人のことを思いながら集団として対策を続けていくことが効果を生み出しているのではないのでしょうか。

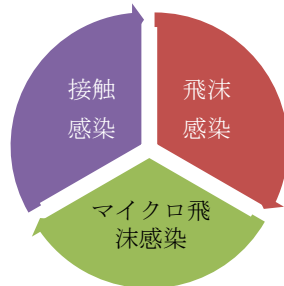
オミクロン株が市中感染の可能性

新型コロナは世界各国でデルタ株に置き換わり、オミクロン株が感染の中心になりつつあります。日本でも最初は外国渡航歴のある人の感染でしたが、市中感染の可能性がでてきました。感染力が高い、ワクチンが効きにくい、比較的重症化しにくい、など様々な情報が飛び交っていますが、いずれも現時点でそういった可能性があるというレベルです。

変異でも感染対策は変わりません



まだまだわからないことの方が多いいです。いたずらに不安になるよりも、自分にできる対策をしっかりとすることが大切です。

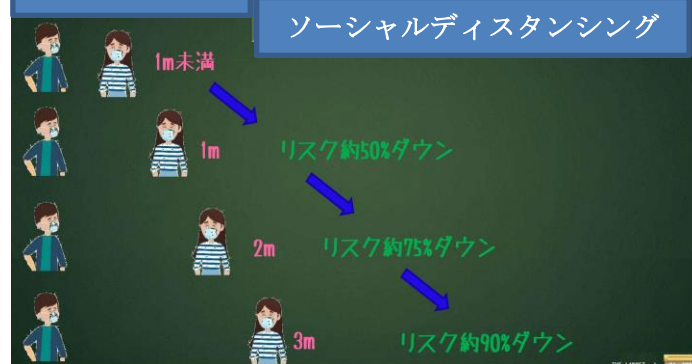


この3つのルートをしっかり意識した感染対策を続けましょう。また、ソーシャルディスタンスによって感染リスクを大きく減らすことができるということも、もう一度意識しましょう。

- 1m で約 50%ダウン
- ▲ 2m で約 75%ダウン
- 3m で約 90%ダウン

コロナ制圧タスクフォース「学校の感染対策」より

飛沫感染対策は



健康状態、生活週間の振り返り

2学期の振り返りを行いました。振り返りの中にたくさんみられたキーワードで、プラスの意味で用いられていたものをいくつか紹介します。生活自己点検表の取組は感染症の

予防だけでなく、健康な生活を送るための望ましい生活習慣を身につけることを目標としています。年間を通じて取組む中で、生活習慣が改善してきた人が何人もいます。

「規則正しい生活ができた」「朝食を毎日食べた」「1学期と比べて」「目標の時刻を守って」「冬休みも」「3学期も同じように」などこれまでの自分の頑張りを評価し、次の目標をもって生活していこうとする内容がたくさんありました。また、自分の健康だけでなく、家族の健康について触れている人もいて、温かい気持ちになりました。



◆就寝時刻と 기상時刻の目標は 2 学期すべて守ることができたから良かったです。また、バランスのよい食事をとることができました。

◆2学期は 1 学期と比べて、安定して寝たり起きたりできていたから、3学期もこれを継続していきたいです。

◆土日でも、今までより早く起きられていて、朝食も毎日食べられました。冬休みも生活習慣を崩さずに生活していきたいです。

◆いつも元気で、1学期より早く寝るようになりました。

◆毎日ほとんど同じ体温で、健康に過ごせたと思います。毎日体温を測ることができました。これからも続けていきたいです。

◆2学期は、平日はほとんど同じ時刻に寝ることができていて、体調を崩すことが無かったのでとても良かったです。

◆2学期を通して、よい時間帯に寝ることができました。冬休みも規則正しい生活が送れるよう、早寝早起きを心がけていきたいです。

◆1学期と比べ、頭痛がする日が多かったので、睡眠をきちんととって、体調を整えたいです。

