

# ほけんだより

11月号  
尾道市立高西中学校  
令和4年11月18日

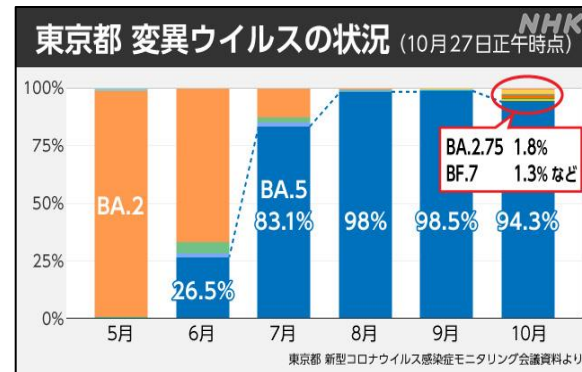
朝夕冷え込む日が増えてきました。日中の気温も20℃を下回る日が増えていきます。寒くなると換気が不十分になりますが、新型コロナの感染者が増えている今、より一層の注意が必要です。教室の上の窓を対角線に常時開放し、休憩毎に廊下側とベランダ側の窓を同時に開けて換気を行いましょう。

## 新型コロナ 近づく第8波

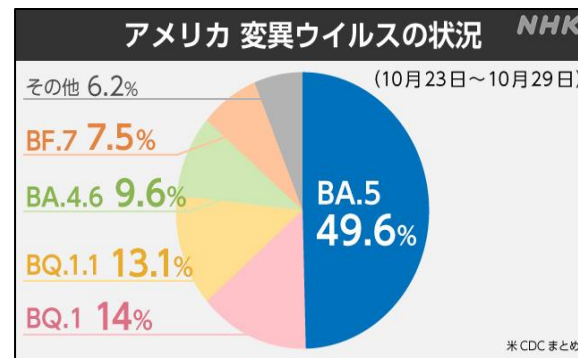


最近、新型コロナの第8波の入り口にある、という報道をよく耳にします。全国的に感染者がとて増え、尾道市でも増加しています。新型コロナウイルスはとて変異しやすいウイルスであるために、新しい型が出現するたびに流行を繰り返すことが言われています。

現在は BA5 の流行が主ですが、すでに BQ.1 や XBB などのウイルスが海外で見つかっています。



今後、海外と同じ流行状況になる予想です。



NHK 新型コロナ特設サイトより

どんなにウイルスが変異しても、**感染予防の対策**は同じです。

★会話時や人との距離が保てないときに**マスク**がきちんと着用できているでしょうか？

★**換気**に努め、ウイルスの飛沫を追い出しているでしょうか？

★食事前や共用の物を触ったあと、**手洗い**ができていますでしょうか？

## 家庭内の感染対策も同じです



家庭では1日の半分以上の長い時間を過ごします。家庭内での感染をできるだけ防ぐために、左のイラストのような点に気をつけてください。

空間を分けて生活するのは難しい場合が多いのですが、時間を分けることは工夫できます。そして、マスク・手洗い・消毒・換気は自分ですぐに取り組むことができます。「誰かがしてくれる」のではなく、自分ですることが大切です。

### 換気のコツ (冬に向かって)

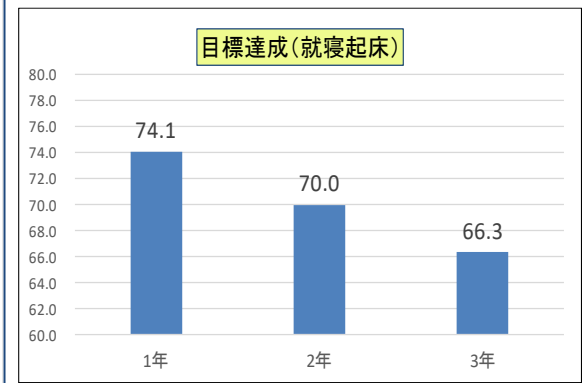
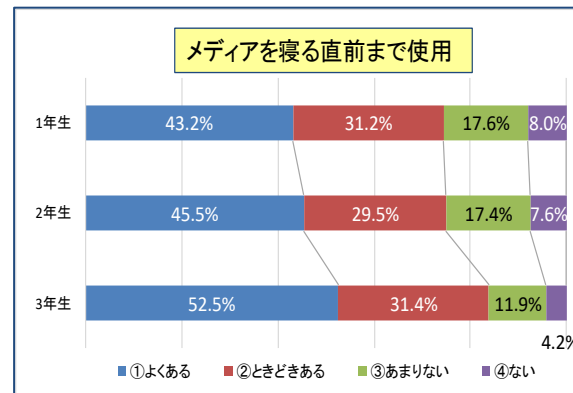
暖	部屋の温度が上がって、壁や天井が暖まってから。
短	短い換気を短い間隔で。 1時間に10分の換気よりも30分に5分の換気の方が室温が下がらない。

睡眠・朝食・メディア

調査

11/21～12/1

来週21日(月)からの高西中学校区「out media week」に合わせて、睡眠朝食メディア調査を行います。1学期の期末試験期間に実施したものと同様の調査です。今回はこれまでの就寝起床時刻の目標にプラスして、生徒会執行部が提案してくれたメディアに関する生活目標も加わっています。どちらの目標も達成できるよう、生活を自己点検しながら期末試験に向けて取り組みましょう。9月の保健だよりにも載せましたが、再度自分たちの生活習慣がどういった状況にあるのか、また、前回の目標に対する自己評価はどうであったのか振り返り、今回の取組を行いましょう。下のグラフは前回の結果です。



※目標達成について「あてはまる、ほぼあてはまる」と回答した人の割合です。