

ほけんだより

12月号

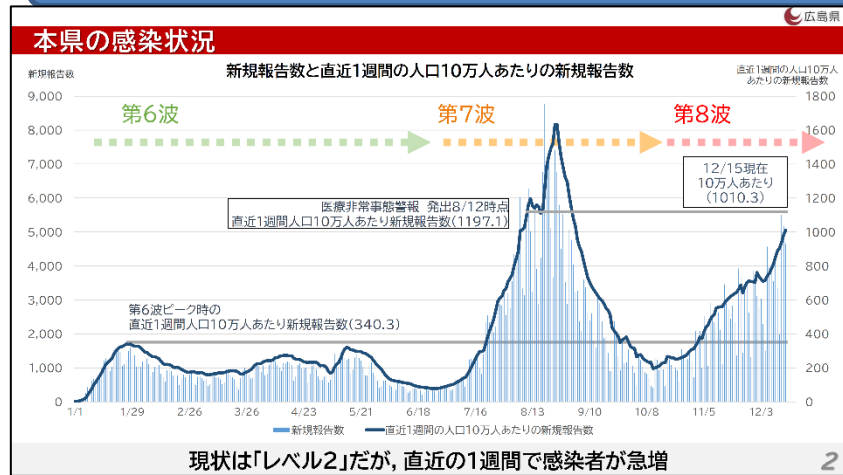
尾道市立高西中学校
令和4年12月23日



穏やかでいい年に...

令和4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。今年は夏に新型コロナウイルスの第7波があり、2学期後半には第8波へ入って、学級閉鎖も余儀なくされました。そんな中冬休みを迎えますので、これまで以上に感染対策に留意してください。複数の人で集まるときはマスクをつけましょう。また、家庭内でもこまめな手洗いや換気をして、家族みんなで感染症対策を継続してください。新型コロナだけでなく、インフルエンザや感染性の胃腸炎全てに共通する対策です。

広島県独自の『医療非常事態警報』発出中(12/16~)



感染状況は、現状ではレベル2ですが、直近の1週間で感染者が急増しています。このままの増加スピードが続くと、年明けには緊急フェーズ2の病床も満床になる恐れがあります。

また救急搬送困難事例も急増しています。(広島県HPより)

※緊急フェーズとは

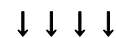
感染状況に応じて4段階のレベルが設定されており、保健医療、生活、生活支援、物資などそれぞれの分野で取組内容が決められています。現在、フェーズ2で確保されている病床が全て埋まる可能性がある状況にあるということです。フェーズが上がるにつれ、一般の医療がひっばくしてきます。

県民の皆様へのお願い

- 【ワクチン接種】
- オミكرون株対応ワクチンの早期接種
- 【日常生活】
- 基本的な感染対策の再徹底 (「三つの密」の回避、手洗い等の手指衛生、効果的な換気等)
 - 混雑した場所や感染リスクの高い場所への外出など、感染拡大に繋がる行動を控える
 - 学校や部活動、習い事・学習塾、友人との集まりでの感染に特に気をつける
 - 普段と異なる症状がある場合には、外出、出勤、登校・登園を控えることを改めて徹底

日常生活の注意

4点を守ろう



「健やかウイーク」睡眠・メディア・朝食調査より

健やかウイークの振り返り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。今回の健やかウイークの取組はメディアとうまく向き合いながら、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。



記録は大変だったと思いますが、毎日記録することで自分の生活習慣の課題に気づいた人がたくさんいました。集計した結果は今後お知らせする予定ですが、今回はふりかえりの内容で自分自身がよい評価をしていた人を紹介します。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。

◆寝る時間を考えて、メディアの使用時間を決めたので良かったです。(3年Aさん)

◆メディアを使う時間は、「2時間程度にする」と自分で設定することができたから良かった。(2年Bさん)

◆期末試験中は夜遅く寝ることが多かったですが、前回の中間試験と比べてしっかり勉強ができていたことがこの調査票から読み取ることができました。(2年Cさん)

◆寝る1時間前にはスマホを触らないようにしたり、3時間以上は使わないようにしたりと、メディアはいつもより減らしました。また、朝ごはんを毎日食べ、体調も良かったので、続けていきたいです。(2年Dさん)

※Cさんは睡眠、朝食、メディア使用だけでなく、毎日の勉強時間も調査票の中にしっかりと書き込んでふりかえりをしていました。

◆テストのためにメディア使用を22時以降は禁止して、早寝早起きができるよう努力しました。(3年Eさん)

◆私は寝る1時間前にはメディアをやめることができていたので良かったです。(1年Fさん)

◆テスト週間だったから、スマホなどをあまり触ることがなかったので、目標を守れて良かったです。(1年Gさん)

