みんな笑顔

別海町立別海中央中学校　　保健通信　　NO-034
平成 28 年 12 月 22 日　　文責　鶴田佐和子

今日で長かった二学期が終わり、明日から冬休みです。

この４か月を健康に過ごすことができた人も、そうでなかった人も、笑顔で一年の締めくくりをしたいものですね。

今週に入ってから、熱などの風邪症状で欠席する人が急増しています。幸い学級閉鎖になるほどの欠席者り患者数（病気にかかった人数）ではありませんでした。

冬休みはクリスマスやお正月といった楽しい行事から始まります。そんな時に寝込むことのないように毎日の生活リズムを意識して過ごして欲しいとおもいます。

3 年生は進路の実現に向けて最後のラストスパートです。

今までのペースを維持しつつ、夜型学習から朝型学習へシフトするいいチャンスが冬休みです。体調を崩すことなく、充実した冬休みでステップアップを目指してください。

咳エチケットを再確認

先週からあちこちで咳が聞こえます。

マスクをしていますか？

一回の咳で目には見えませんがしぶきが 3M四方に飛びます。

くしゃみでは５Ｍも飛び散ることがわかっています。

教室の真ん中でくしゃみをしたら教室じゅうに飛び散ります。

今一度、咳エチケットの確認を。

○咳の出るときはマスクを使う
○咳の時は口をティッシュで覆う
○使ったマスクやティッシュは
　ビニール袋に密封して捨てる
○咳を受けた手はすぐに洗う

などの咳エチケットを今一度思い出してください。

危険地帯という　LINE@

くしゃみで５Ｍも飛ぶんだよ

これはひどい

咳だと３Ｍだって

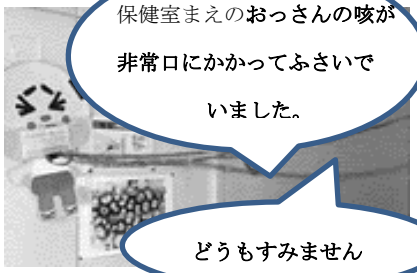
逃げる時ドウスル

おしゃべりでも１Ｍだよ

ちょっと、まずくね

非常口ふさいだらだめでしょ

あぁ　それね

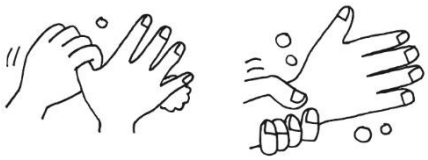


保健室まえのおっさんの咳が非常口にかかってふさいでいました。

どうもすみません

ノロウイルス撃退は手洗いで

全国的にノロウイルスが猛威を振るっているとの報道がありました。ウイルスが変異して感染力が強くなったそうです。年末年始は生ものを食べる機会も増えます。



感染予防は加熱調理と手洗いといわれています。　手指や手首まで洗う正しい手洗いで予防してください。　家ではお湯を使えるので、正しい手洗いを身に付けるチャンスです。