



北条高校保健室  
令和3年1月

新年明けましておめでとうございます。

コロナ禍でいつもどおりの冬休みではありませんでしたが、元気に過ごすことができたでしょうか。令和3年も、新型コロナウイルスとの戦いは続いています。1年を締めくくる大切な3学期を、感染予防に努めながら元気に楽しく過ごしましょう。

### 1月の保健目標

寒さに向けての体力増強をはかろう  
インフルエンザ等の  
感染症予防に努めよう

大切にしたい“教訓”



## 防災とボランティアの日

1月17日は「防災とボランティアの日」です。1995年に起きた、阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的として制定されました。

### あなたの部屋は大丈夫??

災害はいつ起こるかわかりません。いざという時にすぐに避難できるよう、自分の部屋を確認してみましょう。

**チェック1 棚やテーブルの上に物が山積みになっている**



**チェック2 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている**

**チェック3 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている**



当てはまる項目が多い人は、いざという時に逃げ遅れる可能性があります。できる対策を「今」しておきましょう。

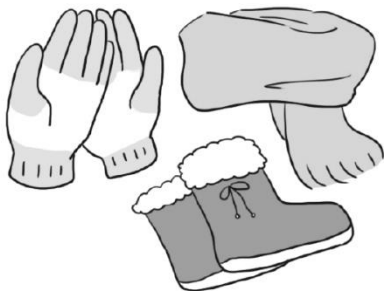
### 家族と確認しておきましょう

- どこで会う?・・・家族で避難場所を確認しておきましょう。
- どうやって逃げる?・・・災害が起こるのは、家にいるときとは限りません。学校にいるとき、外出しているとき等、いろいろなパターンを想定しシミュレーションしておきましょう。
- 連絡手段は?・・・災害時は、携帯電話がつながりにくくなる可能性があります。災害用伝言ダイヤル(171)や災害用掲示板など、音声通話以外の連絡手段を調べておきましょう。

# 寒〜い!!! あなたに…衣類の工夫

## ■服と服の間に「空気の層」をつくる

重ね着をすると空気の層がいくつもできるので、あたたかくなります。半袖のTシャツ1枚の上に厚手のダウンジャケットを着たら、あんまりあたたかくない…そんな経験がある人、いませんか？



## ■「くび」の保温を心がける

首にはマフラーやネックウォーマー、手首には手袋、足首にはブーツや厚手の靴下などで保温。とくに首は皮膚のすぐ下に太い血管が通り、熱が逃げやすいところです。ここをカバーするだけでもずいぶん違いますよ！

## ■衣類の「素材」をチェックする

着るものの生地の高さに加えて、風の通しやすさがポイント。冬の定番・毛糸のセーターも、いちばん上に着るとあたたかさは今ひとつかも？ 例えば、上着にナイロン素材のものを羽織ると風を通しにくくなります。



令和3年も・・・

## 新型コロナウイルス感染予防に努めましょう

### ○ 毎朝の検温を習慣に！

登校前に、必ず体温を測りましょう。結果は、生徒手帳に記入しておいでください。熱がなくても、咳やのどの痛み等風邪症状がある場合は、自宅で静養しましょう。



### ○ 手洗いは石けんで30秒以上！

食事前、トイレの後、外出後など、しっかり手洗いができていますか？水だけの手洗いでは、ウイルスを死滅させることはできません。石けんをよく泡立てて、30秒以上丁寧に洗いましょう。手洗い後は、清潔なタオルなどでしっかり水分をふき取ってください。

### ○ 咳エチケット、三密回避の徹底！

マスクを正しく着ける、こまめに換気する（30分に1回、数分程度）、人混みを避けるなど、引き続き「咳エチケット」と「密を避ける」ことに努めましょう。

