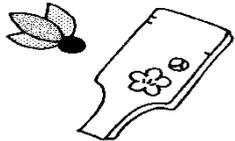


ほけんだより 1月



令和3年1月14日
港区立御成門中学校

目標…かぜと感染症の予防に努めよう！



1年を表す「今年の漢字」が発表されるのを年末にテレビで見た人も多いと思いますが、年の初め、どんな1年にしたいか考えて漢字を選んでみてはいかがでしょうか？
新しくスタートした年、みなさんはどんな漢字を選びますか？

生活リズムを整えましょう！

冬休み明け、寒い時期と重なって、朝、ますます起きられないという人に、生活リズムを戻すコツを紹介いたします。

●夜は、昨夜より10分早く寝る。

●朝は、今朝より10分早く起きる。

これを目標の時間に起きられるようになるまで、毎日続けます。いきなり30分ずつ早くするのは難しくても、10分なら何とかできそうな気がしませんか？

たった10分、されど10分。これが大きなポイントです。早速、今日から試してみてください。

10分早い目覚まし時計のセットも忘れずに！

シーズン到来！かぜ・インフルエンザ 予防も心がけ 流行を阻止しよう！



緊急事態宣言中の今、できることは行いましょう。家庭編！

1月7日に2回目の緊急事態宣言が発令されて、1週間が過ぎようとしています。家庭内感染が多いと言われてい
る中、様々な新型コロナウイルス感染予防対策についての項目を目にします。すでに、ご家庭でもいろいろなことを
実践されていらっしゃると思います。この機会に再度ご家庭で話し合ってください、出来ることを確認し実践して
いただけたらと思います。

- 1. 換気・湿度** ・こまめな換気 ・加湿器等を使用（湿度の目安は50～60%）
- 2. 帰宅したら** ・石鹸での手洗い。顔も洗う。 ・手指消毒は、15秒くらいかけてしっかり擦り込む。
・使用した不織布マスクは、部屋に入る前に捨てる。
・スマートフォン等は、除菌シート等で拭く。
- 3. マスク** ・感染予防には、不織布のマスクがお勧めです。
- 4. 食事** ・食事前の手洗い。 ・真正面に座ることは避けて、横並び、背面、時間をずらす。
- 5. 広げない** ・共有部分（トイレ、ドアノブ、スイッチ）を1日1回以上消毒。
・トイレ、キッチン、洗面所でのタオルの共用は避ける。（ペーパータオルの活用）
・トイレでは、蓋を閉めてから水を流す。
- 6. 健康管理** ・毎朝の検温と健康観察。（本校の生徒は健康観察カードの記入）
・不要不急の外出は控える。発症した時のために、誰とどこで会ったかをメモしておく。

7. ご家族の方が、濃厚接触者と指定された場合や陽性と診断された場合、またお子様がPCR検査を実施された場合は、学校にご連絡くださいますようお願い致します。