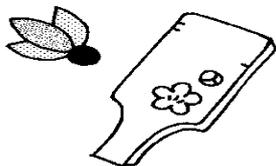


ほけんだより 1月



令和4年1月12日
港区立御成門中学校

目標…かぜの予防に努めよう！



初詣、初夢、初売り、書き初め…と年の初めは「初」づくしで、いつもと同じことをするでも新鮮な気持ちになりませんか？1年間の目標を立てるのにもよい時期です。あなたは、今年をどんな1年にしたいですか？笑顔と元気いっぱい1年でありますように。

生活リズムを整えましょう！

冬休み明け、朝晩の冷え込みも本格的になり、「もう少しだけ…」と、なかなか起きられないという人に、生活リズムを戻すコツを紹介します。

① 夜は、昨夜より10分早く寝る。

② 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ないでください。

③ 朝食を摂る。

寝ている間にも脳は働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすこととなります。集中力がなくなり、当然学習の能率も上がらなくなります。

また、体温も上がらず疲れやすい・ぼんやりする等体調も乱れやすくなります。特にこの時期は、体調の乱れから抵抗力が低下し病気にかかりやすいので注意が必要です。朝食を抜かないようにしてください。

御成門中、引き続き感染対策実施中です！

現在、全国的にもコロナが猛威をふるっています。

本校では1月12日現在、高熱等で登校できない生徒が、4人います。

このまま流行が治まることを願っていますが、今私たちにできることはこれまで行ってきた「感染対策」を継続していくことです。1人ひとりが自覚して取り組んでいきましょう。

<学校生活での感染対策>

●朝、登校前の健康観察とカード記入。

* 何らかの症状がある場合、「とりあえず登校」ではなく、「とりあえず様子をみる。病院に行く」

●手洗いと手指消毒・・・登校後・食事前・トイレ後等

●不織布マスクの着用

●ソーシャルディスタンス

●換気

* 家族が新型コロナウイルスと診断された場合や、PCR検査を受けられた場合は、速やかに学校までご連絡ください。よろしくお願ひ致します。



感染症にかかった場合の流れ

- ・病院で受診し感染症と診断。
- ・学校にご連絡ください。(電話で結構です)…その際、いくつかの質問と説明をさせていただきます。登校時、保護者記入の「学校感染症登校連絡票」、場合により医師にご記入いただく「証明書」等が必要になります。用紙は本校のホームページからダウンロードいただけます。
- ・登校時、教室に入る前に「学校感染症登校連絡票」を、職員室へ提出してください。

