



2021年5月6日

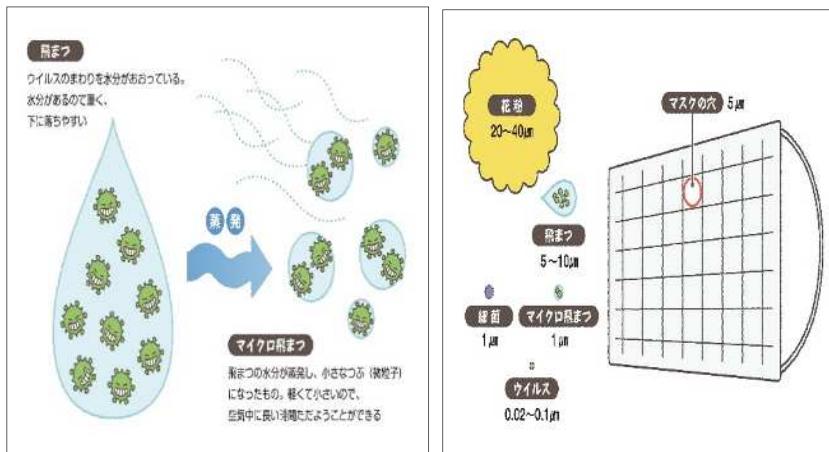
笛川中学校 保健室

新型コロナウィルスの感染は、今までとは比較できないほどの勢いで拡がってきました。四日市市はステージ4の感染爆発レベルです。不安やストレスも大きい時ですが、目を屋外に向けると、様々な春の花が今を盛りと咲いています。新芽が出て、若葉がぐんぐんと大きく成長する姿が見られます。前に進む力を得ましょう。連休後は、1年生は自然教室、3年生は修学旅行が控えています。中間テストもありますね。万全の状態で臨めるよう、今一度心して過ごしていきましょう！☆



## 新型コロナウィルス変異型は、マイクロ飛沫に注意すべし⇒「換気」と「体力アップ」が大切！

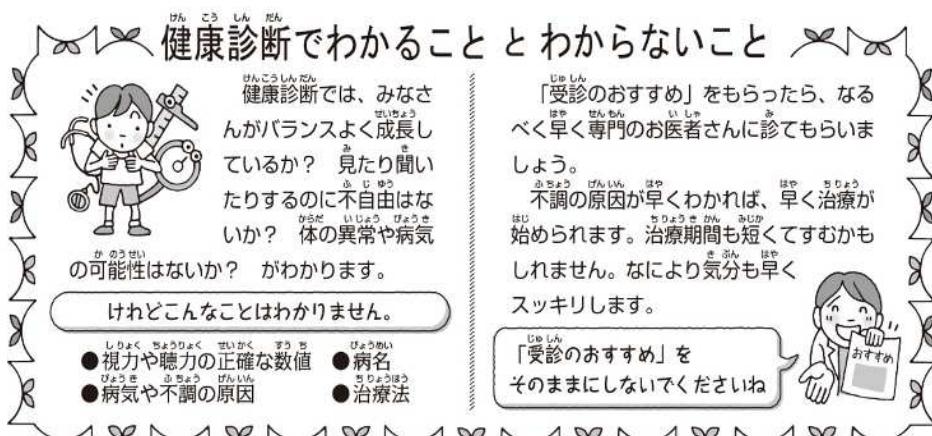
今流行している「変異型ウイルス」は、今までのものよりも感染者の体内に3倍もの量が存在するため、口から出る飛沫の水分が飛んで小さくなつた“マイクロ飛沫”に含まれるウイルス量も多いとのこと…。マスクのすき間から入ってくるマイクロ飛沫を吸い込む前に、「しっかり換気」でばっちり全部吹き飛ばそう！



+ [ビタミンD(きのこ類・サケなどの魚・卵)]  
+ [日光に当たる]で免疫力を上げよう!

## 健康診断、続きます！

- ・5月7日（金）3年生内科健診
- ・5月20日（木）耳鼻科検診  
(1年生全員+2・3年抽出者)  
※健診の結果、専門の病院への受診が必要な人にのみお知らせをします（何ももらわない人は「異常なし」です。)  
\*去年もらわなかつたのに、今年「受診のおすすめ」をもらつた人、去年より悪くなつていた人は、今の自分の生活を見直してみましょう  
悪くなつた原因が見えて来るかも？



<5月は、「昨日と今日」「朝夕と昼間」の気温の差が大きい時期です>  
○天気予報を活用して、下着や着て行く制服の種類を決めましょう！  
・今年度から、徒歩通学者も体操服での通学が許可されています。  
・制服は、冬服と夏服（カッターシャツの長袖・半袖も）を体調に合わせて上手に使い分けをしましょう。  
・水分も必要です。お茶を水筒に入れて持つて来ましょう。





新学年になって1か月が経ちました。新しい環境で、新しい出会いの中で、緊張から慣れて心がゆるみ過ぎたり、疲れやストレスが溜まっているかもしれません。5月は、それらのために心や体に不調が現れやすい時です。以下のようなことがないか、ちょっと気をつけて下さいね。

## 慣れてきたころ 気をつけたいことは

### ケガに注意



- 学校の廊下を走っていませんか？
- 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？

### 疲れに注意



- ゆっくり眠っていますか？
- 毎日朝ごはんを食べていますか？

### ことばに注意



- 元気よくあいさつをしていますか？
- 友だちにきつい言い方をしていませんか？

疲れていると、色々な場面で「もうちょっとだけなら大丈夫」と思ってやってしまうことがあります。でも、「ちょっとだけ」と思って続いていると、それが体調を崩してしまう原因になってしまふことも…。規則正しい生活リズムで過ごせていますか？

## その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲームのやりすぎで、自が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうこともあります。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

あとちょっとだけ…



寝不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

## スクールカウンセラー梅田先生の5月の来校日

・5月 7日・14日・21日・28日（金曜日）

11時～、12時～、13時30分～、14時30分～、  
15時30分～、16時30分～

※相談希望の人は、担任の先生か保健室まで。

### <パン注文について>

★4月になってから、お金を持たずにパンを注文しに来る人がいます。色々な方に迷惑をかけています。1「1時間目の後」が注文の時間と決まっています。注文票とお金を一緒に持って注文しに行きましょう  
お金を持たずに注文に来た場合は、注文できません。