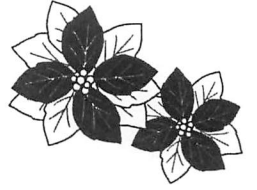


# ほけんだより

冬休み号  
令和3年12月23日  
塩竈市立第二中学校

明日から冬休みです。昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症予防に努めた学校生活でした。一日中マスクをつけているような状態。制限も多く、疲れがたまっていることと思います。冬休み中はお家でゆっくり疲れをとったり、時には適度に体を動かしたりしてリフレッシュして過ごすようにしましょう。そして、今年一年を振り返り、来年はどんな一年にしたいか、新たな目標を見つけてみましょう。冬休み明けにまた元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。



## 冬休みを健康で安全に過ごすために

<p><b>生活リズムを崩さない</b></p>  <p>規則正しい生活が元気のみなもとのです</p>	<p><b>続けよう！ 手洗い・うがい・換気</b></p>  <p>かぜやインフルエンザの予防を忘れないで！</p>	<p><b>少しずつでも毎日運動を！</b></p>  <p>からだを動かして気分もリフレッシュ！</p>
<p><b>検査・治療へ行きましょう</b></p>  <p>普段、部活や勉強で忙しく、病院へ行けなかった人は、この機会に検査・治療を済ませましょう</p>	<p><b>年末年始、ハメを外さないように</b></p>  <p>夜遅くの外出や、飲酒等は勧められてもNG！</p>	<p><b>事故に注意！</b></p>  <p>交通事故など十分に注意しましょう</p>

### <自分の体は自分で守る！免疫力アップ!!>

手洗いや消毒をする、人ごみを避ける、換気をするなど、感染症の予防には大切なことがたくさんあります。そして、忘れてはいけない大切なこと、それは、免疫力をアップして強い体をつくることです。十分な睡眠をとり、バランスのよい食事をし、適度な運動をして、免疫力をアップさせておけば、もしも感染症にかかったとしても、症状も軽く、早く回復するはずです。普段からの生活習慣がとても大事です。自分で気を付けてできることは実行し、体づくりを心掛けてほしいと思います。



# まだまだ続けよう! 感染予防対策

## こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



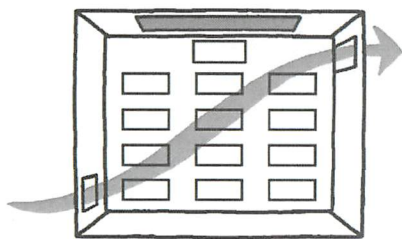
## 密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかり覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



## 換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくといいますが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



## \* \* 生徒の皆さんへ \* \*

今年も残すところ、一週間あまりとなりました。新型コロナウイルス感染症の世界的な流行により、感染対策を実施しながら with コロナの中での生活でした。みなさん一人ひとりにも様々なことがあったことでしょう。我慢することが多かった1年だったかもしれません。悲喜こもごもの体験・経験は、直接、あるいは間接的にこれからの生き方に少なからず影響を与えていくことと思います。この1年で得たことをどうぞ大切にしてください。

昨日の22日は、二十四節気のひとつ「冬至」でした。冬至は1年のうちで最も昼の時間が短い日となり、この日を境に、昼が少しずつ長くなっていきます。「冬至」は『一陽来復』とも言われ、太陽が戻って新年が来るという意味の他に悪いことが続いた後に幸運に向かうという意味も込められているそうです。冬至が来たら「さあ、これからは良いことがどんどんやって来る。気持ちを切り替えよう。」そういうきっかけを与えてくれる日でもあります。よいことや嬉しいことが、少しずつでも増えていくといいですね。笑顔と健康で新年を迎えてください。



## \* \* 保護者のみなさまへ \* \* \* \* \*

### ○早めの受診をお願いします

健康診断終了後、医療機関の受診が必要な生徒には「受診のおすすめ」をすでに配付してあります。とくに3年生は休み明けから、進路の関係で忙しくなると思います。治療を済ませて、体調も万全にして受験に臨めると良いと思いますので、早めの受診をお願いします。

### ○年末年始も引き続き感染予防対策をお願いします

昨年から引き続き、新型コロナウイルス感染症の予防対策として、毎朝の検温チェックやマスクの準備など、保護者の皆様にはたくさんのご協力をいただきました。ありがとうございました。変異株“オミクロン株”や第6波への懸念など、まだまだ終息までには時間がかかりそうですが、子供も大人も疲れがたまっていることと思います。年末年始は、ご家族でゆっくりしながら、引き続き感染予防に留意してお過ごしください。