ほけんだより　1月

令和３年1月 18 日
久 米 田 中 学 校
保　健　室

新年、あけましておめでとうございます。
3学期が始まり、2 週間が経ちました。生活リズムは整っていますか？寒さが厳しくなり、雪が積もった日もありましたね。

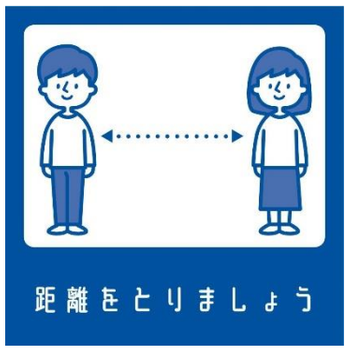
『体の冷え』は体調不良のもととなります。上手に『重ね着』をして体温を調節しましょう。足元を冷やさないように、タイツや長い靴下を履くと良いでしょう。ひざかけやカイロを活用してみても良いかもしれませんね。自分でできる健康管理をしていきましょう。

きんきゅうじたいせんげん
緊急事態宣言　発令中！

全国的に、新型コロナウイルスの感染者が増加しています。

昨年5月に学校が再開されてから現在まで、みなさんには、学校生活を送るうえで感染対策をとってもらっているところです。

学校は、たくさんの人が集まる場所です。自分と、周りの人（友人や、家で一緒に暮らす家族など）の命を守るために、今後も感染予防に協力をお願いします。感染予防対策は、学校以外でも、外出する必要のあるときは実施するようにしましょう。急ぎの用事がない時は外出しないように！

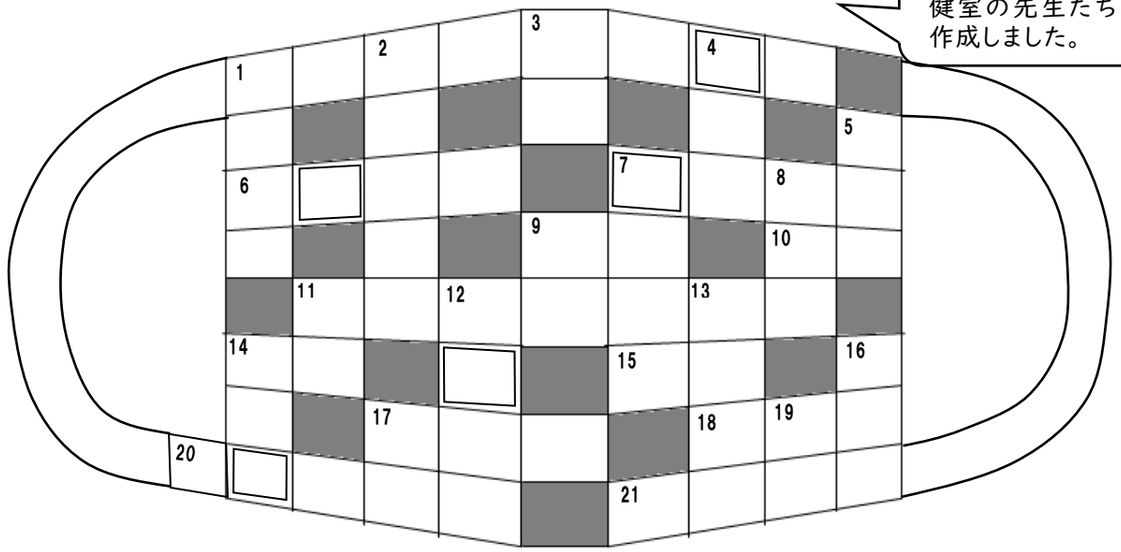


人が集まる場所では、こまめに空気を入れ換えましょう。
常に窓を置けておくことが望ましいですが、できないときは30 分に 1 回程度、2 つの方向の窓を開け、空気の通り道をつくり、部屋の中の空気を入れ換えましょう。

必ず水筒をもってきましょう！　冬は空気が乾燥しています。こまめに水分補給をし、のどを潤わせるようにしましょう。

感染症クロスワードに挑戦

この問題は、岸和田市内の中学校の保健室の先生たちが作成しました。



タテのヒント

①みなさんが住んでいる市の名前は？
②テストのときは、いつも〇〇〇〇〇して、ドキドキする。
③家で過ごそう！「お〇〇時間」
④かぜをひいて、〇〇〇熱が出た。
⑤体調〇〇〇をしっかりして、自分の健康は自分で守ろう。
⑦自粛生活で、「〇〇〇〇」が溜まっていませんか？
⑧睡眠〇〇〇は、疲れのもと！
⑨「土生」と書いて、なんと読む？
⑪サンマのおいしい季節。「〇〇」
⑫「GO TO 〇〇〇〇」
⑬のどのケア製品やうがい薬で有名な「〇〇〇〇」
⑭ この食べ物は何という？「〇〇〇」
⑯コロナウイルスにかかった人は〇〇〇された。
⑰あかちゃんを〇〇す。
⑲オーストラリアの山〇〇でたくさんのコアラが犠牲になった。

ヨコのヒント

①新型コロナの影響で「〇〇〇〇〇〇〇〇宣言」が出た。
⑥ウイルスなどに対する免疫を作るため、〇〇〇〇を接種する。
⑦体調管理には〇〇〇〇補給が欠かせない。
⑨〇〇の糞は、病原菌やカビが含まれているため、健康に被害を及ぼす恐れがある。
⑩雪の上を滑って移動できる乗り物は？「〇〇」 →

⑪通常発生しているレベル以上に感染症が増加することを、感染症の〇〇〇〇〇〇〇と言う。
⑭ノロウイルス感染症の原因とされることも多く加熱して食べるのがベストな貝は？「〇〇」 →

⑮新型コロナの影響で、全国の様々なイベントが中止に。余った食材をムダにしないよう、無料で「お〇〇わけ」する地域もあった。
⑰みんなに配布されたガーゼ製の「〇〇〇マスク」
⑱コロナウイルス。感染しても〇〇〇症状がないことも多い。
⑳〇〇〇〇〇ディスタンス。キープしよう。
㉑昨年は75年ぶりに中止。岸和田秋の風物詩〇〇〇〇祭り。

太枠の文字を下に入れて文を完成させよう。
順番も考えて！

※ 新型コロナウィルスの専門用語として
小規模な集団感染や感染者の集団のことを
□□□□□ と呼びます。