

青空

～大内中保健安全だより～

令和年6年1月11日発行
真岡市立大内中学校
保健室

その姿で入試にいけますか？

本校では、月に1回衛生検査を行っています。検査項目は、以下の8項目です。

- ①頭髪は清潔で規則にあっているか？
- ②衣服は清潔で規則にあっているか？
- ③歯みがきをしてきたか？
- ④歯ブラシを持ってきているか？
- ⑤手足の爪は短く切っているか？
- ⑥手を拭けるものをもってきているか？
- ⑦ティッシュは持っているか？
- ⑧上履きは清潔にしているか？

保健室前には、爪切りがおいてあります。

家で切ってくるのがベストですが、中学生は忙しいですね、衛生検査の前、衛生検査で指摘された時、伸びているなど感じたタイミングで、ぜひ切りにきてください。

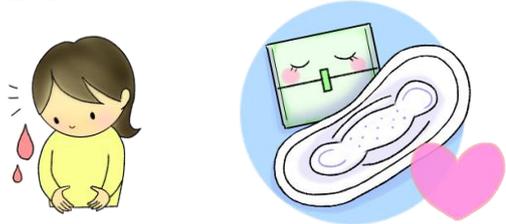
爪が長すぎると、ケガの原因や感染症の原因になることがあります。

入試では身だしなみも見られています。入試当日だけ整えても、どこかでボロがでてしまうものです。髪型などの身だしなみに関する校則は、年々自由度が高くなっています。つまり、自分で判断をしていく場面が増えるということです。3年生だけでなく、1・2年生も今からコツコツ準備しておきましょう。



生理用品、設置しています

真岡市から『生理の貧困』対策として配布された生理用ナプキンを各階トイレの個室数ヶ所に設置しています。数に限りがありますので、持ち合わせのものが無くなってしまった時など、常識の範囲内で使用してください。



あさ 朝ごはんって たいせつ どうして大切?

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみならずにはドキッとすることはではないでしょうか。

▶睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



▶朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切です。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

☆防災・減災特集☆ 災害時の感染症に備える

災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。



そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。

手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはん

取り入れてみてくださいね。



年明けすぐに、大きな災害等が発生しています。避難所は、多くの人が集まったり、水や衛生用品の不足というような様々な要因から、感染症にかかる心配があります。冬の時期は、特にそのリスクが高まります。

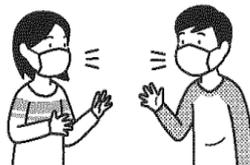
感染症の予防という視点も意識して、非常時の持ち出しセットや備蓄などを見直してみてください。また、アレルギーや持病等のある人は、薬や食品などの備えがあるとより安心です。

東瀬のオススメ物品は、『生理用ナプキン』です。月経の処置だけでなく、ケガの止血などいろいろな使い方ができます。国土交通省やNHK for School などでも防災に関する情報が発信されています。ぜひ、確認してみてください。

参考：少年写真新聞社

避難所で過ごす時に気をつけたいこと

マスクの着用



密接した状態での会話は避け、話す時はマスクを着用します。

手洗い・消毒



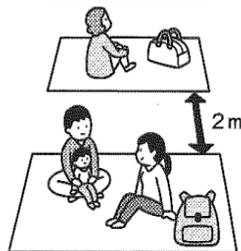
食事前やトイレ後など、こまめに手を清潔にします。

体温を測る



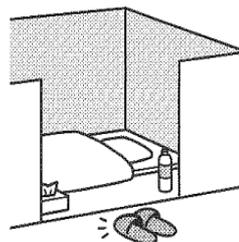
毎日体温を測り、体調をチェックします。

距離を空ける



他人と2メートルほど間を空けるか、背を向けて座ります。

内履きと外履きを分ける



居住スペースにウイルスを持ち込まないようにします。

居住スペースの掃除



1日1回消毒液などを使って、拭きましょう。

食器やタオルは個別にする



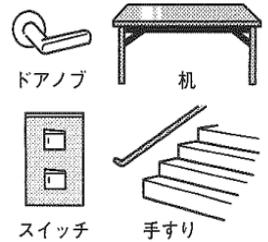
食器の共有やタオルの使い回しも感染リスクが高いです。

暑さ・寒さ対策



熱中症や寒気に備えて携帯扇風機や厚手の上着などを準備。

共用部分に触れたら手洗い



共用部分に触れる前後も、手洗い・消毒を徹底します。