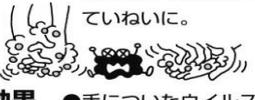


今年も「新型コロナウイルス」の流行でいろいろな制限がある中、皆さんは日々感染予防に頑張ってきましたね。ようやく感染者も減少してきましたが、年末年始で人が動く時期はリバウンドが心配されます。この冬も一人一人が気を緩めず、引き続き感染予防に取り組んで行きましょう。(別紙参照)

<p>お風呂 1</p>  <p>方法 ●やや熱めのお湯(42℃ぐらい)に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。 効果 ●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化する。</p>	<p>歯みがき 2</p> <p>方法 ●1日に1回は、10分ぐらいかけて、歯と歯の間をていねいにみがく。 効果 ●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。</p> 	<p>髪を乾かす 3</p>  <p>方法 ●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。 効果 ●体温が逃げるのを防いで、からだがかたくなるのを防ぐ。</p>	<p>ツボ 4</p>  <p>方法 ●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。 効果 ●からだの冷えを防ぐ。</p>
<p>呼吸法 5</p>  <p>方法 ●鼻から吸って、鼻から吐く。 効果 ●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。</p>	<p>あなたのからだを かぜから守る 10の方法</p> 		<p>睡眠 6</p>  <p>方法 ●早め寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。 効果 ●からだの疲れをとり、免疫力を高める。</p> 
<p>うがい 7</p>  <p>方法 ●水をふくんで、ブクブク。 ●上を向いて、ガラガラ。 効果 ●のどについたウイルスを洗い流す。 ●のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守る。</p> 	<p>換気と加湿 8</p>  <p>方法 ●窓や出入口を開ける。約5分で完了。 ●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。 効果 ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。</p> 	<p>食べ物 9</p>  <p>方法 ●いろいろなものを、バランスよく食べる。 効果 ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。 ●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。</p>	<p>手洗い 10</p>  <p>方法 ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。 効果 ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。</p>

災害共済給付手続きについて ～「医療費助成制度地域」も対象になります。～

学校内(授業中・部活動中・休憩中)や登校、下校時の『学校管理下でのケガ』に対しては、災害共済の手続きが可能です。自己負担の額に関係なく、**医療費の点数が合計500点以上の場合**が対象になります。〔「医療費助成制度」により、病院等での支払いが免除されている地域でも災害共済の手続きは可能です。ただし、地域によってはその対応が異なる場合もありますので、居住区のホームページ等で確認をお願いします。〕学校管理下でケガをした場合(特に冬休み中の部活動において)は、保健室にケガの報告と、手続きの相談をしてください。
注意)書類の提出がまだ済んでいない生徒がおります。冬休み明けに忘れずに提出をお願いします。

冬休み中に病気の治療をしよう!

★学校検診の結果、専門医での受診が必要な生徒には『受診勧告書【視力・歯科】』を配布していましたが、まだ報告書を提出していない人がたくさんみられます。特に、先月「歯科受診状況調査」を実施しましたが、今後受診予定という人がかなり多くいました。冬休みは普段時間が取れない人にとって「むし歯」治療や「視力」その他の検査を受けるのによい機会でもあります。特に3年生のみなさんは、就職、進学すると時間がとれなくなってしまうので、今のうちに気になる症状がある場合は、病院でみてもらいましょう。

(年末年始は病院も込み合いますので、事前に確認しておくといいですね。)