



令和5年1月20日
中野区立中野東中学校
校長 久保田 啓介
養護教諭 白石 紗規

学校が始まり1週間が経ちました。みなさんは、今年の目標を立てたでしょうか。冬休み中に生活リズムが崩れてしまった人もいないかと思ひます。少しずつ学校モードに切り替え、体調を整えていきましょう。

今月は、東中に不定期でボランティアに来ている菊池 茉璃乃さんと一緒に作成しました。ぜひ読んでみてください！

○体調をしっかり整えて冬を乗り切りましょう

寒くて家の中でゴロゴロしてしまいがちなこの時期。風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症から身を守り、日々を健康に過ごすために自身の健康習慣について今一度チェックしてみましょう！チェックがつかなかった部分を改善することで、免疫力をさらに高めることができます。

【健康習慣チェックシート】

- 手洗い
- うがい
- マスクの着用
- 手指消毒
- 自分なりのストレス解消法を見つけ、実践している。
- 十分な睡眠目安：8時間（個人差あり）
- 適度な運動を行い汗をかく
- バランスの良い食事
- こまめな水分摂取(のどの保湿)

おすすめ
「+10超
リフレッ
シュ体操」
☆1



○風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症ってどう違うの？

風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスについて、病状のみから完璧に見分けることは至難のわざです。

しかし、それぞれの感染症には特徴があります。ここでは、それぞれの特徴について説明します。咳や微熱など少しでも体調に異変を感じた時は登校を控え、自宅で経過観察をし、その後必要に応じて速やかに医療機関を受診してください。

風邪	発熱や身体のだるさとともにのどの痛み、咳、鼻水が同程度、同時にでる。
インフルエンザ	突然の38℃以上の高熱、関節痛、筋肉痛が特徴。のどの痛みや咳、鼻水なども出現。
新型コロナウイルス感染症	発熱、咳、たん、のどの痛みなどが数日間持続し、鼻詰まりがないのに味がわかりにくい、匂いがしないなどの症状が出る。

☆1：+10超リフレッシュ体操とは・・・

厚生労働省が展開している国民運動「スマート・ライフ・プロジェクト」の一貫として紹介されているものです。「健康寿命をのばそう」をスローガンに、「運動」「食生活」「禁煙」で具体的なアクション(=行動)を呼びかけています。スマート・ライフ・プロジェクトが推奨する「毎日+10分の身体活動」をおうちで簡単に実践できるように考えられたプログラムです。
おうちで気軽に、楽しく体を動かしましょう！



1月の保健目標：「教室を換気しよう」

🌸保健給食委員会コーナー🌸

今月の目標：教室を換気しよう。

担当：近藤、山本、櫻井、金鈴木、新藤、加藤

＜換気のタイミング＞

・1時間に2回以上！！

・窓は授業中 → 約10分

休み時間 → 半分くらい

☆風が通るように開けよう！

＜換気をしないこと＞

空気が止まって、汚れた空気を吸いこむことになり、感染リスクが高くなる。

