



令和4年1月14日
調布市立第四中学校
保健室



冬休み中は都内でも雪も降り、寒い日が続いています。気温が下がり、空気も乾燥しがちな冬は、風邪がとても流行りやすいです。風邪にも負けない丈夫な体をつくるためには、バランスのいい「食事・運動・睡眠」を続けることが大切です。また、お風呂にゆっくり入ることや、お腹を温めることも免疫力アップに繋がります。思いっきり笑うことも、免疫力を上げる効果があるそうです。3学期もみなさんの笑顔がたくさんあふれる毎日になりますように。



改めて「感染症対策」を意識して生活をしましょう

冬の風邪を予防するためには、みんなで「感染症対策」を続けていくことが大切です。次の4つのポイントはコロナウィルスだけではなく、インフルエンザなどの風邪にも有効です。海外では、コロナウィルスとインフルエンザの両方に感染した事例も出ているそうです。発熱や咳など、いつもと違う症状があるときは、無理をせずに休養することも大切です。3学期も引き続き、基本的な感染症対策を続けていきましょう。



手を洗いましょう



マスクを着用
しましょう



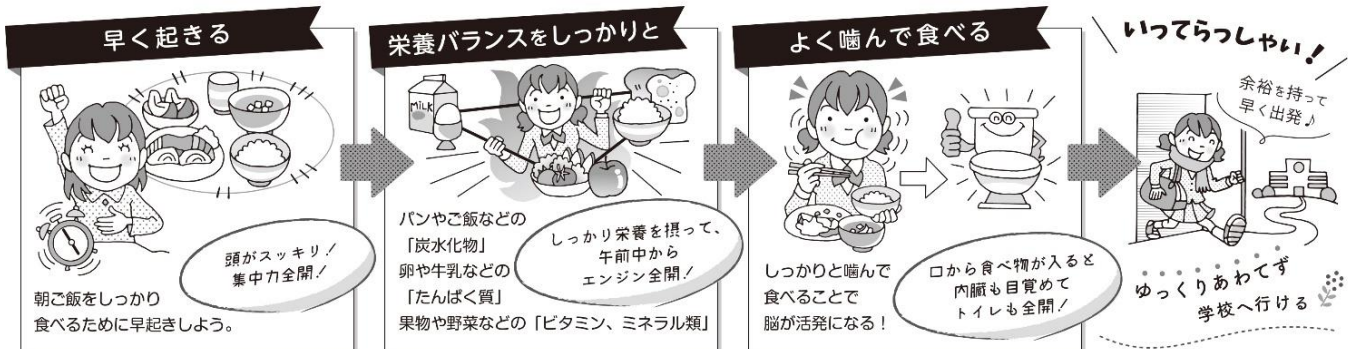
人とすれ違うときは
距離をとる



換気をしています

朝食からはじまる
元気な一日

体調を崩して来室した人の中には、朝ご飯を食べずに登校している人がいます。朝食は1日の大切なエネルギー源になります。もちろんバランスのいい食事ですが、簡単に用意できる食事でも十分です。落ち着いた朝を迎えるために、夜は早く寝るようにしましょう♪

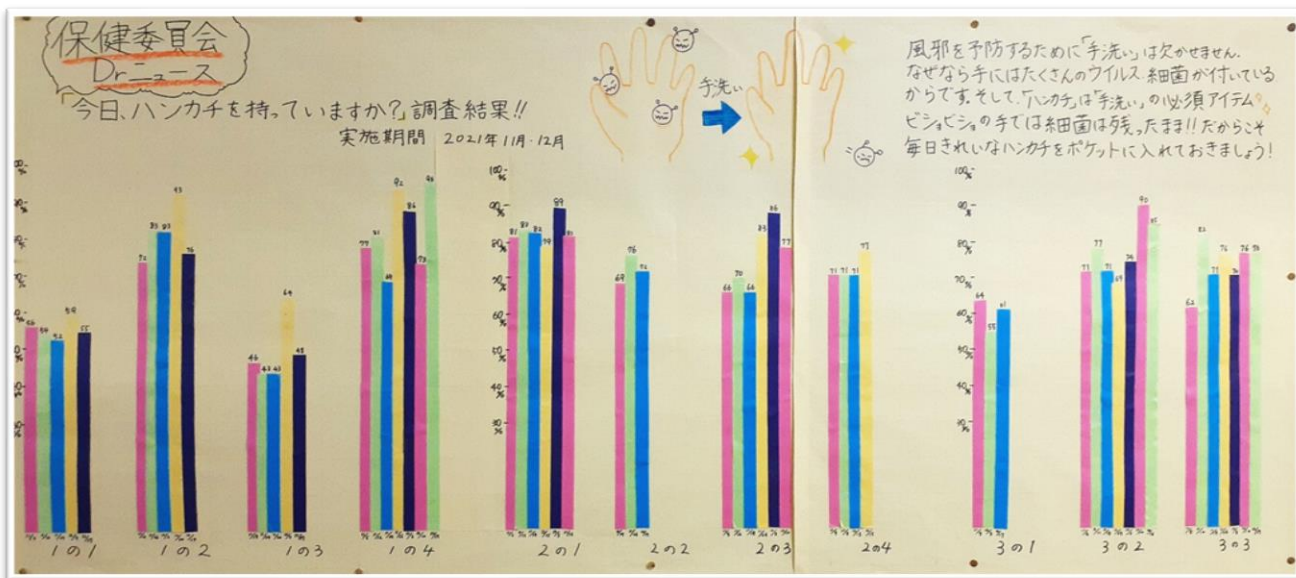


Drニュース「今日、ハンカチを持っていますか？」調査結果

11月・12月に各クラスで行ったハンカチチェックの結果を職員室前に掲示しました。「ハンカチを持っていますか？」とクラスで声掛けがあることで、忘れずに持ってくる人ができた人もいたと思います。委員長・副委員長と掲示していると「あ、明日こそハンカチもってこよう♪」という呟きや、「うちのクラスが最初の100%になるように頑張ろう～」という声が聞こえてきました。こまめな手洗いは、感染症予防のために毎日欠かすことができません。洗濯したハンカチを、毎日ポケットに入れて登校しましょう。



3学期の保健委員会では、「教室の換気」に力を入れていきます。休み時間ごとに、窓と廊下側の扉を開けて、空気を入れ替えます。こまめな換気で風邪予防を徹底しましょう。



令和3年度「都民アレルギー講演会」のご案内

令和3年度 都民向けアレルギー講演会
子供の食物アレルギー
 ～基礎知識と食事のポイント～

ハイブリッド開催
 (会場・WEB同時)
 入場・視聴無料

食物アレルギーってなんだろう？食事のポイントは？
 年齢によって気を付けることは？など、アレルギーの専門家がお答えします!

日時 令和4年 2月4日(金) 午後2時から 午後4時30分まで

講演①:「食物アレルギーの基礎知識」
 東京国立小児総合医療センター アレルギー科 講師 医長 吉田 幸一 氏

講演②:「食物アレルギーの食事のポイント」
 昭和大学医学部小児科講座 小児アレルギーエデュケーター 講師 管理栄養士 長谷川 実穂 氏

WEB参加 申込不要
 ※会場とは、この日の二次元コードからご参加ください。
 ※YouTube が視聴できるPC/スマホ、スマートフォンの音声を聴き取ってください。
 ※アプリは不要です。(詳細は東京都アレルギーホームページをご覧ください)

会場参加 定員 50名 (都内在住・在勤の方限定)
 ※申込方法は事務局をご覧ください。
 ■場所: 東京都健康安全研究センター 6階会議室 (新宿区百人町3-2-1)
 ※感染症の流行状況によっては会場開催を中止する場合があります。
 ■受付: 午後1時から

講演会の申込み
 都民アレルギー講演会事務局 (株式会社ディー・ワックス内)
 TEL: 03-5833-0388 FAX: 03-5833-0286 メールアドレス: d-wks2021@d-wks.net

内容に関するお問い合わせ
 東京都健康安全研究センター 企画調整課健康危機管理課 研修情報担当
 TEL: 03-3363-3487 (平日午前9時から午後5時まで)
 東京都アレルギー情報メール: <https://www.tokushihoken.metro.tokyo.lg.jp/allergy/index.html>

主催 東京都 R270 東京都アレルギーセンター



東京都より「都民アレルギー講演会」のご案内が来ています。WEB参加の場合は申込不要で、左の二次元コードより視聴可能です。興味のある方はぜひご覧ください。

会場参加希望の場合は、下記 WEB フォームより事前にお申し込みください。

WEBフォーム (参加申込受付)
<https://www.d-wks.net/tokyo220204/form/>

新学期に「疲れたな」「いやだな」と思ったときは、外の空気を思いっきり吸ってみましょう。迷うことや不安に思うことがあった時は、保健室ものぞいてみてください♪

