

ほけんだより 11月

令和2年11月16日 美和中学校 保健室

空気がひんやり、冬がやってきています。みなさん体調はいかがですか？今年度は世界中の人が感染対策を徹底していることで、美和中生のみなさんも風邪症状による欠席が例年より大幅に少ないです。みなさんの頑張りのおかげですね。

冷えて乾燥した空気では、様々なウイルスが活発になり飛沫も遠くまで飛びやすいです。夏を経て、ちょっと気が緩んでいませんか。冬に向けて手洗いうがいマスクの徹底をお願いします。

見直してみてね、マスクの付け方

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を
確実に覆う



② ゴムひもを
耳にかける



③ 隙間がないよう
鼻まで覆う

最近、**マスクをあごにかけて過ごしている人**をよく見かけます。給食を食べるときや水分補給の時など、マスクを外さないといけない時は、片耳のヒモを外して、**あごマスクをしない**ようにしましょう。

また寒くなってきて熱中症のリスクも低減しているため、**登下校中も基本的にはマスクを着用するようにしてください**。特にバス通学の生徒は車内では必ずマスクを着用してください。徒歩通学・自転車通学の生徒で眼鏡を付けている生徒についてはマスクを着用していると曇って前が見えず危険な場合があります。**やむを得ず外す場合はしゃべらないように**しましょう。

大切なのは「思いやりの心」

感染症の対策は、自分と周りの人を守るための「思いやり」です。そして、感染症はどんなに厳密に対策をしてもかかるときにはかかってしまうものでもあります。その時には罹った人が一番しんどいです。周りの誰かが苦しんでいるとき「大丈夫かな」「早く元気になるといいな」と、思いやる心を忘れないでほしいです。