



# Healthy Life



R4.1.7 (金)  
太田市立城東中学校  
保健室 No.12

あけましておめでとうございます。みなさんはどのような冬休みを過ごしましたか？クリスマスにお正月と、冬休みは楽しい行事が続き、「ついのおんびりしすぎてしまった」なんて人もいるかもしれませんが、しっかり切り替えていいスタートを切れるといいですね。

## 2022年スタート！今年の健康目標は？

### からだの目標



睡眠時間や食生活、  
運動はどうだろう

### こころの目標



どんな自分で  
ありたい…？

1年の終わりと始まりは、自分を振り返ることができる大切な期間です。目標を立てただけで終わることなく、実現にむけて、こつこつと努力を続けて頑張りましょう！

### 2学期衛生検査結果



- ☆2-1 パーフェクト賞 ……6回
- ☆2-5 パーフェクト賞 ……6回
- ☆2-4 パーフェクト賞 ……2回
- ☆6組 パーフェクト賞 ……1回
- ☆7組 パーフェクト賞 ……1回

### 3学期衛生検査日程表

- 1 / 11 (火)
- 1 / 25 (火)
- 2 / 7 (月)
- 2 / 22 (火)
- 3 / 8 (火) ←1.2年生のみ
- 3 / 22 (火) ←1.2年生のみ

どのクラスもパーフェクト目指して頑張りよう！！

# 1月の保健目標

# 感染症予防について理解しよう!

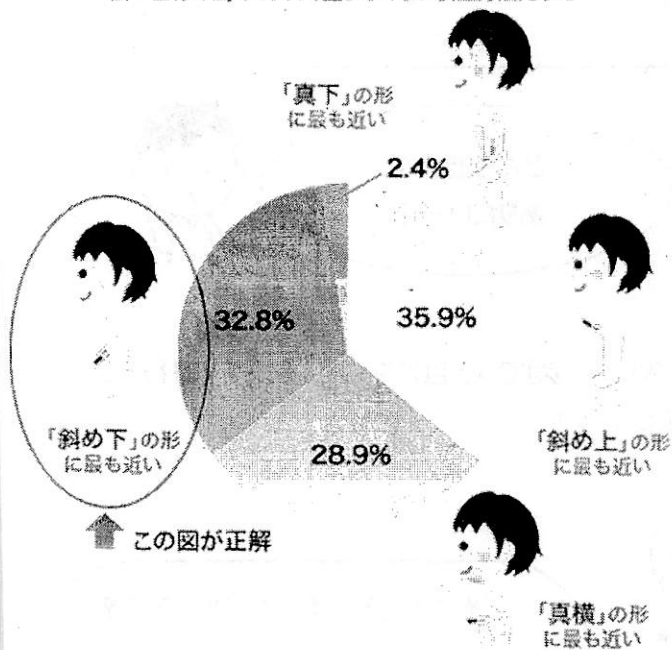
## 「引き続き感染症予防をしましょう」

1月に入り、新型コロナウイルスも徐々に増えてきました。オミクロン株も心配です。3年生はこれから受験シーズンに突入します。大切な行事に影響がでないように、1人1人が予防を心がけ、城東中での流行を防ぎましょう。

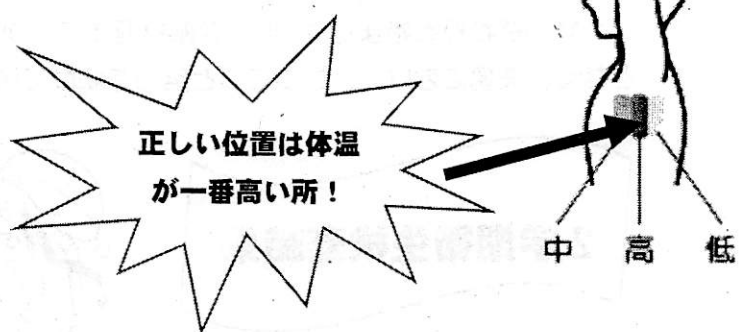
①定期的な換気の実施 ②咳エチケットを守る ③加湿をする ④アルコールなどでの手指消毒などが効果的です。

## 体温計は正しく測れていますか？

図4 全体の2/3の人は、望ましくない検温方法だった



正しい位置で測らないと正確な体温が分からない！  
左の図を見ても正しく測れていない人が多いことが分かります。  
自分の測り方は合っているかな？  
確認してみよう！

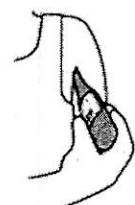


### 正しい測り方

○引き続き朝の検温をしよう!!

※37.0℃以上の場合は登校はせずに、学校を休みましょう。

また、PCRを受けた場合も学校へ連絡をお願いします。



表示部を内側に向ける

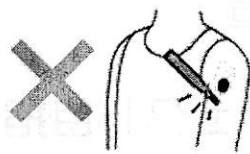


少し押し上げる  
はさむ

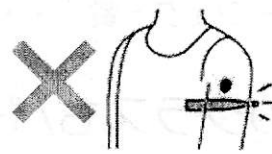


30~45°

わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。



上から差し込むと、わきの中心にあたらぬ



横から差し込むと、先端がでてしまう。