

# ほんだより 1月

令和4年 1月12日  
富岡東中学校 保健室



3学期が始まりました。今年度最後の学期です。みなさんはこの最後の学期をどう過ごしますか？何を残しますか？3年生は高校進学が目の前です。これまでのことを振り返り、自分の進んできた道や時間に目を向けてみましょう。そして、残された時間に何をするのか、どう過ごすのか、次のステージを見据えて行動できるといいですね。

寒い時期はまだ続きます。健康に気をつけて、元気に過ごせるようにしましょう。



冬休みは終わり！

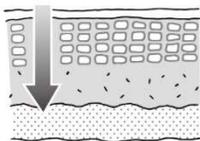
## 夜型 朝型 にチェンジ!

- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 日中の軽い運動も◎
- 夕食は早めに済ませる
- お風呂でリラックス
- スマホやゲームを布団に持ち込まない



### こんなもので低温やけど?

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの時間でなるの?

- 44℃ ▶▶ 3~4時間
- 46℃ ▶▶ 30~60分
- 50℃ ▶▶ 2~3分

起こる可能性のあるものは?

- 湯たんぽ・電気あんか・
- 使い捨てカイロ・電気こたつ・
- 電気カーペット・スマホなど

### スマホで低温やけど?

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れると、本体が50℃を超えることも!

そのまま寝てしまうのは絶対危険です!



## 感染症に注意!

変異株が次々に登場している新型コロナウイルス感染症。再び感染が広がってきていて、徳島県でも発生し、徳島アラートも発動されています。この時期はインフルエンザや感染性胃腸炎などその他の感染症も流行しやすい時期です。感染対策に力を入れて、今後も徹底するようにしましょう。



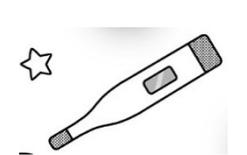
手洗い・手指消毒



正しくマスク着用



換気



健康観察・体温測定



3密を避ける



共有物の消毒



生活習慣を整える



運動、基礎体力アップ

### コロナ? インフル? ただのカゼ?



特徴的な症状があるけれど…見分けるのは難しい!

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

発熱等、新型コロナウイルス感染症が疑われる場合は、事前に医療機関に連絡をしてから受診するようにしてください。

### スマホで検索すると木が植えられます

あの有名人の名前、なんだっけ?

あのお店、今日は営業してるかな?

スマホやPCを使うとすぐわかるので、つい頼ってしまう「検索エンジン」。そこでオススメなのが、「検索するたびに木を植える」検索エンジン。ドイツの企業が提供する「Ecosia (エコジア)」は、



世界中で植樹活動を行う世界自然保護基金に広告収入の80%を寄付しています。つまり検索するたびに植樹活動に貢献できるといわけです。およそ45回の検索で木が1本植えられ、10年あまりの間に1億本以上が植樹されたそうですよ。ぜひ使ってみてくださいね。

