

令和4年1月7日  
京都市立松尾中学校  
校長 林秀雄  
保健室 小倉幸恵

## ～保護者の方もご覧ください～ 学校HPにも掲載しています。

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。

年始より、オミクロン株の感染拡大が懸念されています。空気が乾燥していることもあります、風邪やインフルエンザ等にも注意が必要です。「感染症にかかるない」体づくりや、手洗い・うがい・換気を継続して行いましょう。



ハンカチは毎日  
清潔なものを  
持参しましょう。

\*手洗い後には、清潔なハンカチでしっかりと水分を拭き取りましょう。

「手を拭く（乾かす）までが手洗い」です。手が濡れたまま放置したり（自然乾燥）、スカートやズボン等で拭いたりすると、雑菌がつきやすくなり、せっかく洗っても台無しになってしまいます。

\*私たちは、知らず知らずのうちに手で顔を触っています。

病原菌・ウイルスは、手を介して「目・鼻・口」から侵入します。  
できるだけ手を顔に近づけたり、触れたりしないようにしましょう。



## 災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。



そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。

手軽に食べることができ、  
具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



## ～保健室より～

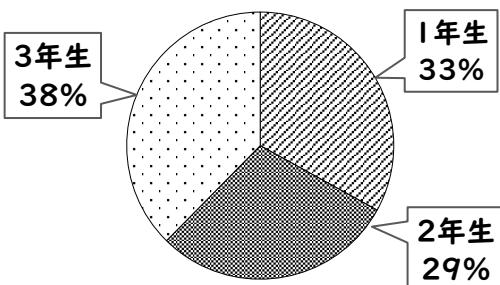
私たちの体は、皮膚や粘膜・呼気等から1日に約2.5ℓもの水分を失っています。冬は夏に比べて水分補給をおろそかにしがちですが、冬は空気や暖房等で乾燥しており、水分摂取の機会が減ると脱水症状を起こすことがあります。体内の水分を保つことは健康管理にも繋がりますので、1時間に1回のこまめな水分補給を、特に体育・部活動前後は、必ず水分補給を行いましょう。



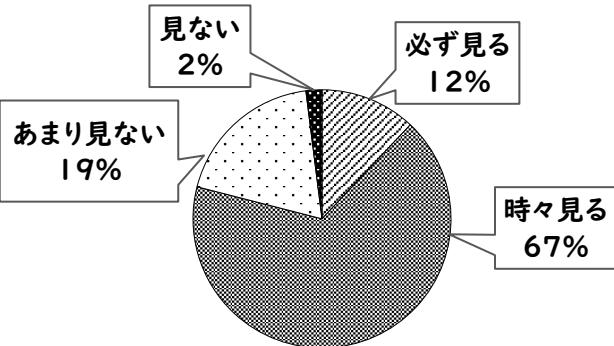
## 保護者の皆様へ

明けましておめでとうございます。本年も、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。さて、昨年12月3日(金)～12月10日(金)に「学校ホームページ上の『保健だより』について」アンケートを実施したところ、150名の保護者の皆様にご協力をいただきました。ご多用のところ、ありがとうございました。以下集計結果を掲載いたします。

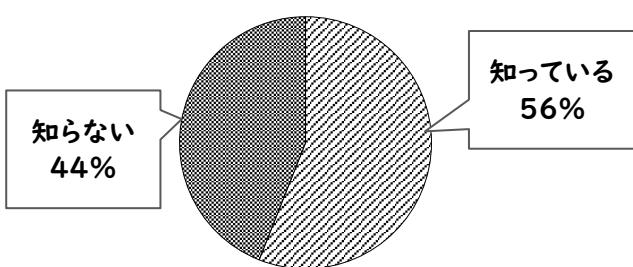
### ①お子さんは何年生ですか？ (複数回答可)



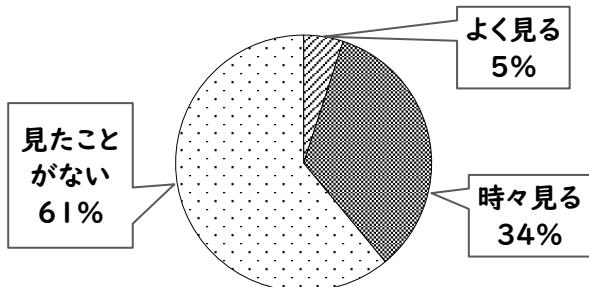
### ②学校HPはご覧になりますか？



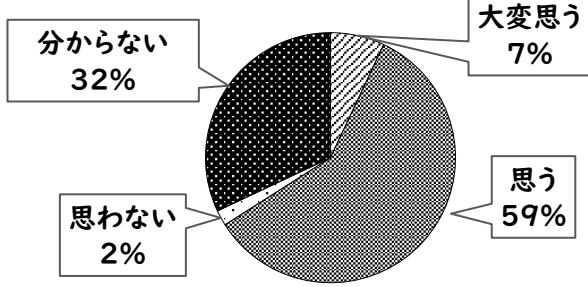
### ③学校HPに『保健だより』が 掲載されていることを知っていますか？



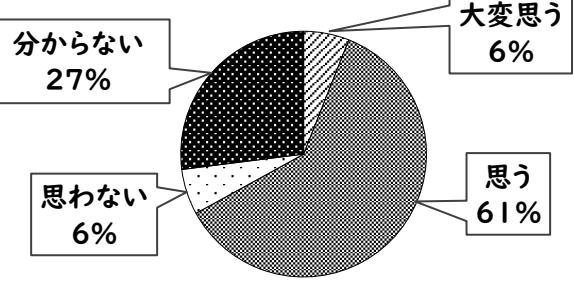
### ④学校HPで『保健だより』を ご覧になることはありますか？



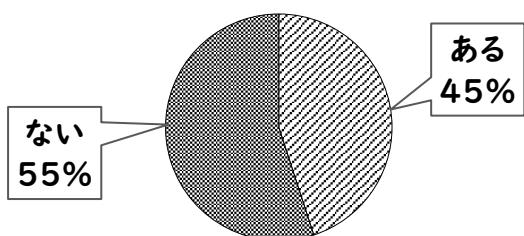
### ⑤学校HPに『保健だより』が掲載されて いれば、役に立つと思いますか？



### ⑥今後、学校HPに掲載の『保健だより』を 見てみようと思いますか？



### ⑦『保健だより』に掲載されている内容 に関連した話題で、お子さんと会話 されることがありますか？



⑧には「保健室からの情報として知りたい内容やご意見」をお伺いしましたところ、16名の保護者の皆様から貴重なご意見を頂戴しました。個人情報にかかる事柄については保健だよりで掲載することは控えておりますが、アンケート結果から見えてきたことを含めて、可能な限りご意見にお応えできる保健だより作成を目指していきます。

今後ともどうぞよろしくお願ひ申し上げます。