



12月になりました。あと1か月で今年も終わります。新型コロナウイルス感染症対策に注意しながらの学校生活は大変だったと思いますが、附属中のみなさんは本当に頑張ってこられたと思います。みなさんのキラキラした表情に成長の跡が伺えます。

感染症対策はまだ続けて行かなくてはいいませんが、出来る事を工夫して前向きに進んで行きましょう。来年も良い年にしましょうね。



まだまだ続けよう！ 感染予防対策！

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。

外から教室に入る前や、給食の前後、共有の物を使った時など、こまめに洗うことが大切です。



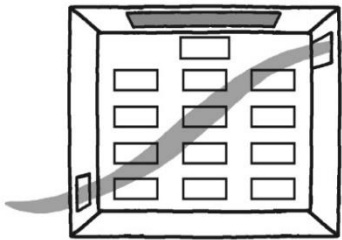
密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓を開けると効果的です。30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに数分間教室の窓を全開にしてください。



各教室にCO2モニターを配付します。活用してください！



生活リズムをくずさずに



起きる時間と寝る時間を決めて、生活リズムをくずさないようにしましょう。

食べ過ぎに注意



冬休みは、クリスマスやお正月など美味しい物を食べる機会が多いと思いますが、食べ過ぎにはくれぐれも注意してください。

肌の乾燥肌・かゆみ対策

冬になると肌がカサカサしてかゆくなるという人はいませんか？冬は湿度がぐんと低くなるため、肌の水分が奪われ乾燥しやすい状態になります。気温も低くなるので肌細胞の新陳代謝が下がり肌が皮脂を作る力が低下します。そのため肌がかゆくなるのです。

*** 対策 ***



1 症状が出る前から保湿剤をぬる！

毎年かゆみに悩まされる人は、かゆみが生じる前から保湿剤をぬり、潤いを保つことが大事です。すでに症状が出ている人は、かゆみ止め成分の入った物を塗ってください。

*薬については、医師や薬剤師の指導を受けてください。

2 ナイロンタオルでゴシゴシはNG！

入浴時にナイロンタオルで体をゴシゴシ洗うのは皮脂を取りすぎてしまうだけでなく、刺激により湿疹の原因になるのでさけましょう。石鹸を使う場合はよく泡立てて、やわらかいタオルや手でやさしく洗う程度にして洗いすぎないことが大切です。

3 熱いお湯や長湯は避ける！

熱いお湯での入浴や熱めのシャワーは、肌から皮脂を奪い乾燥しやすくなります。お湯の温度はぬるめにして長湯も避けましょう。



4 肌に触れる衣服は刺激の少ないものを！

直接肌に触れる衣類は、チクチクしない刺激の少ないものを選びましょう。素材は静電気の起きにくい木綿が良いです。

木綿



5 暖房時は加湿器などで湿度を確保！

暖房器具を使う時は加湿器などを使用して、部屋の湿度を確保することが重要です。

*肌の乾燥やかゆみが気になる人は上記の事をぜひ試してみてください。

勉強は計画的に



一日の生活の中で、勉強する時間帯を決め、何をどれくらいやるかを考えます。休憩も入れて無理のない計画を立てましょう。計画どおりにきちんとできたらOK。自分をほめましょう！

メリハリつけて楽しんで！



冬休みは楽しいイベントもたくさんありますね。楽しむときは思い切り楽しみましょう！リフレッシュしましょうね。

充実した冬休みを過ごして、年明けには元気に登校してくださいね。