

# ほけんだより 12月

2021・12・21  
城南中 保健室  
文責・大間

あっという間に2021年が終わろうとしています。

この1年はどんな年でしたか？

今年もまた新型コロナウイルスに悩まされた1年となりました。現在は感染者数が減っていますが、オミクロンという新たな変異株も発生し、心配ですね。

冬休み中も毎日の健康チェックと規則正しい生活・感染症対策をしっかりと続けましょう。3学期に元気に会えることを楽しみにしています。



## ☆新年をSTART ☆ 元気に ☆ するために ☆ 心がけてほしい ☆ 冬休みの健康生活 ☆

<p>生活リズム 崩さずに！ 早寝・早起き</p> <p>3度の食事</p>	<p>事故に注意！</p>	<p>誘われても断る！</p>
<p>毎日少しでも運動 Walking!</p> <p>スタスタスタ キューッ</p>	<p>なぜ・インフルエンザ予防 10・☆ コウ 手洗い うがいを 換気</p>	<p>病気・異常の検査・治療 治しておけば よかった...</p> <p>by 受験生</p>

スマホ・ゲームは長時間にならないよう、時間を決めて使用しましょう！ やりすぎ注意！！

＊冬休み中、具合が悪くなった場合は早めに病院へ行きましょう。相談センター（後日配付する冬休み健康チェック表の裏面記載）も参考にしてください。

## 日本スポーツ振興センター災害共済給付の申請は済んでいますか？

日本スポーツ振興センター災害共済給付の申請書類をまだ提出していない人は早めに保健室へ提出してください。

災害共済給付を受けることができるのは、災害が発生し、受診した月から**2年間**です。2年間請求を行わないと給付を受けられなくなりますので注意してください。



# よく聞きたい、見かけたいすることは…これってどんな意味？

## 悪い菌に効く！ 攻撃のつぎから

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

**滅菌** (めっきん) MEKKIN

強さレベル ★★★★★

アイテム例

注射器
ガーゼ
ピンセット
などの 滅菌用具

No. 1

菌をある程度退治することです

**殺菌** (ころさん) SAKKIN

強さレベル ★★★★★

アイテム例

消毒液
薬用 ハンドソープ
などの 殺菌剤

No. 2

菌などを取り除いて数を減らすことです

**除菌** (じょさん) JOKIN

強さレベル ★★★★★

アイテム例

ウェットシート
ジェル
スプレー
などの 除菌用品

No. 3

菌が増えるのを抑えることです。(やっつけたり取り除いたりするのはなく、主に菌が住みにくい環境を作ります)

**抗菌** (こうさん) KOUKIN

強さレベル ★★★★★

アイテム例

便座
タオル
スリッパ
風呂用品
などの 抗菌グッズ

No. 4

コロナによって、お店やテレビで見たり、聞いたりする身近な言葉となりましたね。似ている言葉ですがそれぞれに意味があるんです。