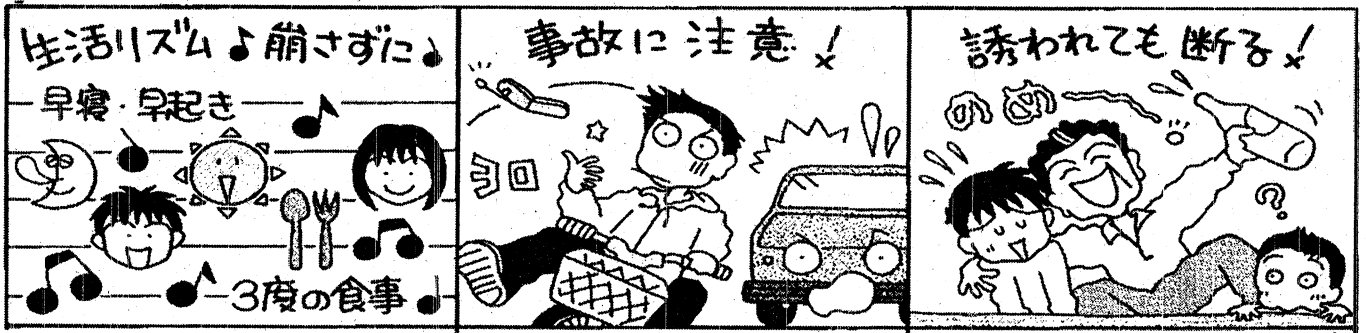
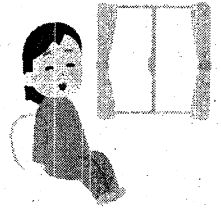


# ほけんだより 12月号

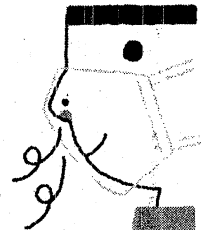
令和2年12月  
三重県立久居高等学校  
保健室発

朝夕めっきり寒くなり、いよいよ冬の訪れを感じるようになりました。未だ、新型コロナウイルス感染症の猛威が収まることなく、今後の動向が気になります。改めて気を引き締め、一人ひとりが感染症対策をしっかりと行いましょう。また冬にかけてインフルエンザが流行する時期でもあります。クリスマスや年末年始に人が集まる場所に行く機会も多い人いると思います。しかし、不要不急ではない限り控えるか、少人数で行くようにしましょう。その際は、必ず手洗い・うがい、マスクの着用をし、感染予防に努めましょう。



## マスクの時も鼻呼吸

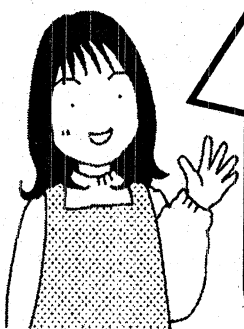
マスクを付けると息苦しくなり、口呼吸をしていませんか？口呼吸だとほこりやウイルスなどがいっぱい、乾燥した冷たい空気がそのまま体の中に入ってしまう。しかし、鼻呼吸をすると、鼻毛などがフィルターの役割を果たしたり、空気を温めたり加湿してくれたりするので、体への負担が減ります。マスクの時も鼻呼吸をするように気を付けましょう。



## 1・2学期月別保健室来室人数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計
1年	1	2	44	24	4	46	30	33	4	188
2年	2	0	34	23	2	48	29	36	8	182
3年	1	0	42	32	3	30	26	24	4	162
合計	4	2	120	79	9	124	85	93	16	532
授業日数			22	21	3	20	22	21	17	126
1日平均			5.5	3.8	3	6.2	3.9	4.4	0.9	4.2

## 2020年も残りわずか... やり残したことはありませんか？



今年も残すところわずかとなりました。みなさんはどんな1年でしたか。2020年はコロナに始まり、コロナに終わる、そして続く、そのような2020年だったと思います。見通しの見えない世界情勢に「こころ」と「からだ」が疲れる時もあると思いますが、友達と話したり、好きな音楽を聴いたり、運動をしたり、自分のストレス発散方法を見つけて、乗り越えていきましょう。コロナに「正しく」恐れて、感染対策をこれからも引き続き行ってほしいと思います。学校にいるとつい、気の緩みを感じてしまいますが、テレビを見れば日本全国でコロナの感染が増加しています。2021年も気を引き締めていきましょう。よいお年を！