



◆もうすぐ冬休みです！ケガをしたり、具合が悪くなってしまったときは・・・？

①もしものときに頼りになる！**#7119**を知っていますか？

急な病気やケガをした場合に、「救急車を呼んだほうがいいのかな？」、「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな？」など迷った際の相談窓口として、「東京消防庁救急相談センター」を開設しています。東京消防庁救急相談センターでは、これらの相談に相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者等の職員）が、24時間年中無休で対応しています。問い合わせは電話でも、ネットでも可能です。年末年始や休日・夜間などに困ったときは活用してみてください。

※電話がつかない場合は03-3212-2323（東京23区）

②病院を探したいときに役に立つ！東京都 医療機関 薬局案内サービス ひまわり

これは東京都内の医療機能情報と薬局機能情報を都民の皆さまに提供するインターネット上のシステムです。症状やケガの状態、場所の希望にあった病院を探することができます。

新型コロナウイルス感染症に関連して相談できるところ

①発熱症状があるとき：東京都発熱相談センター

発熱等の症状を呈した方で、かかりつけ医のいない場合や相談先に迷っている場合などの相談に対応します。（電話番号）03-5320-4592（対応時間）24時間・土日祝日含む毎日

※かかりつけ医のいる方は、かかりつけ医に電話でご相談ください。



②発熱以外に心配な症状があるとき：新型コロナウイルス感染症電話相談窓口

感染の予防に関することや、心配な症状が出た時の対応など、新型コロナウイルス感染症に関する相談できます。（電話番号）0570-550571（対応時間）9時から22時まで、土・日・祝日を含む毎日

※最寄りの保健所でも対応が可能

③【LINE相談】新型コロナ対策パーソナルサポート

LINE公式アカウント「新型コロナ対策パーソナルサポート@東京」と友だちになり、ご自身の健康状態等を入力いただくことで、一人一人に応じた新型コロナウイルス感染症に関する情報をお知らせします。

※冬休み中にPCR検査を受ける場合はご連絡いただくようお願いします。



《連絡先》

足立区立第九中学校 TEL:03-3887-7791

12/28（月）及び1/4（月）8:30~17:00の間 学務課 TEL:03-3880-5971

上記日時以外 足立区代表電話 TEL:03-3880-5111

《免疫力をあげてこの冬を元気に乗り切るための生活習慣》

①寝る前と起きた後にコップ1杯の水を飲もう！

体内が乾燥すると体に菌やウイルスが体に入らないようにしてくれる働きが低下します。また、寝ているときは冬場でも大量の汗をかいていて、起きたときの体は乾燥状態にあると言われています。冬場は体が冷えないよう常温の水を飲むようにしましょう。

②お昼寝で疲労回復！

心身の疲労がたまっていると菌やウイルスへの抵抗力が低下します。風邪や体調不良を避けるためにはこまめな休息が必要です。3年生は受験前でなかなか休めないという人もいると思うので、15分程度、楽な姿勢で目を閉じてみましょう。目をつぶり、ウトウトするくらいでも十分です。

③よい眠りのためにもゆっくりお風呂に入ろう！

入浴は眠りの質に大きく関わっていると言われています。お風呂に入る時間は長すぎても短すぎてもよくありません。39～40度くらいの湯に10～15分程度つかり、体の奥までしっかり温まると血行がよくなり、眠りにつきやすくなります。リラックスしてお風呂に入りましょう。

④服に覆われていない部分はしっかり洗おう！

新型コロナウイルス感染症の影響で多くの人が手を洗うことが以前よりも習慣化したと思います。しかし、そのほかの場所にもウイルスは付着します。手だけでなく、髪の毛や顔、耳など全身についたウイルスをすべて洗い落とす気持ちで念入りに洗きましょう。

かんせんよぼう

感染予防のキホン！

てあら

手洗いのポイント



石けんをしっかり
泡立てます。



手のすみずみまで
洗います。



泡や汚れを
しっかり洗い流します。



せいけつなハンカチや
タオルでふきます。

未成年者がお酒を飲むと どんな悪影響があるの？



◆お酒に酔っている人の身体で起こること◆

①大脳の働きが低下する。

そのことよって、理性やルールで行動をコントロールしている脳の働きが弱まり、解放感を感じているようになる。

②小脳の働きが低下する。

平衡感覚などを保っていた小脳の働きが弱まり、足がフラフラしたり、ろれつが回らなくなったりする。

③脳幹の働きが低下する。

呼吸や心拍を担当している脳幹が機能を止めると死亡することもある。

★なぜ20歳までお酒を飲んではいけないという法律があるのか考えてみましょう。