HEALTH

保健室だより 第7号 令和3年12月7日発行

保健目標
Challenge!
自分と友達の健康生活(未来)を
作ろう!

今年も残すところあと 1 ヶ月を切りました。やりたいことが達成できましたか?成功したとしても失敗したとしても挑戦し続けてきたことは、自分の経験として必ず残ります。それを自信にしていきましょう。 12 月はノロウイルスが流行しやすく、今年はインフルエンザも大流行するという予測もあります。クリスマスや年末年始は、様々な感染症にかからないよう引き続き予防対策を心がけ、良い年を迎えてください。

one for all, All for one かぜ予防

自分のために、みんなのために

試験や学校の行事、旅行や外出など、大切な予定や楽しい計画を台無しに してしまうものがあります。それは、かぜやインフルエンザ、胃腸炎などの 体調不良やけがです。特に、寒い季節は、かぜ・インフルエンザの予防が、 計画どおりに行動するための重要なポイントになります。

かぜ・インフルエンザは、ウイルスによって、まわりの人にも広がる感染 症ですから、自分一人のためだけでなく、みんなのために大切なことです。

こまめな手洗い・うがい



ウイルスを体に入れない・増やさない

生活リズムを整える



ウイルスに負けない体力をつける

疲れをためない・早めの休養



ウイルスに負けない体力をつける

バランスよく栄養をとる





ウイルスに負けない体力をつける

気をつけて!

お風呂あがり



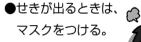


湯冷めを防ぐために

- ●髪をぬれたままにしない。
- ●寒いと感じる前に上着で保温。

思い出して!

せきエチケット



●せきをするときは、 まわりの人から顔 をそむける。

●ティッシュや腕で、鼻と口をおさえる。



▶くちびるの荒れ

リップクリームで保湿します。くちびるを なめると、かえって荒れやすくなるので注意。

▶肌荒れ

何

がと

季節

お風呂あがりに保湿剤をつけます。症状が重いときは、皮膚 科を受診するとよいでしょう。

▶手荒れ

手を洗った後のふき取りが不十分だと、荒れやすくなります。手洗いの後は、しっかり水分をふき取っておきましょう。

▶天気の荒れ

雪や道路の凍結の影響を受けやすい季節で す。時間に余裕を持って行動しましょう。

▶心の荒れ

受験が近づいて、不安やプレッシャーから心の状態が不安定になりがちです。たまには息抜きをして、心にもうるおいを。



知っていますか? シトラスリボンプロジェクト



広げよう、思いやりの輪。

新型コロナウィルス感染症の患者やその 家族、医療従事者などへの差別や偏見の防止を目的に愛媛県で始まった取り組み。 高岡市も賛同しており、本校では12月10日~14日に全校生徒が作成予定です。



ご自身と大切な人を守るために 感染対策の6つのポイント

国内での感染は止まっていません。 感染力の強いケースも散見され、完全に安心できない状況です。 ワクチン接種後の感染も続いています。 引き続き、感染対策の徹底をお願いします。

①マスク着用・手洗い・ 寒くても換気の徹底





④会食時は大皿・箸の共用 は避け、会話時はマスク



⑤マスクをしていても 大声を出して騒がない



⑥帰省時など県外との 往来の際は特に注意





(引用:鳥取県新型コロナウィルス感染症特設サイトより)

保健委員のおすすめ情報

手洗いの"ウイークポイント

②屋外でも、人と人との ③体調が悪ければ無理な

指先と爪の間

→反対の手のひらに 爪を立て、こする





指と指の間

→両手の指を 組み合わせて動かす

手首·親指

→反対の手で 握るように持ち、ねじる



肌着で

ポカポカ

暖かく

たくさん着込んでいるはずなの に、何となくスースーして、暖か く感じない…もしかして、肌着を 着ていないのではありませんか?

肌着を着ると、皮膚の近くに空 気の層ができて、体温を体の近く にとどめることができるので、暖 かく感じます。1枚プラスするだ けで、暖かさの違いを体感できる はずです。

速乾素材や汗などの湿気を暖か さに変える素材を選べば、体を動 かした後、汗が冷えて寒さを感じ ることもなく、かぜ予防にもつな がります。

食べものササ・飲みもの単で物に定意



「なべもの」やスープなど、あたたかい 食べもの・飲みものがおいしい季節になり ました。からだの中からポカポカしてき て、元気が出てきますね。ところで、私 たちがふだん食べたり飲んだりするもの の中には、『からだをあたためるはたら き』をもつものがあります。寒さをのり きるために、食生活の中にとりいれてい

きたいですね(逆にからだを冷やすものもあるので要注意)。