

# 保健だより 1月



令和2年度

NO.7

神山中学校



新しい年の始まり、3学期の始まりです。気持ちを新たに、1日1日を積み重ねて、楽しい1年にしてください。そして、日々の生活の土台となる心と体が健やかであるように、健康に気をつけていきましょう。

## 「冬休み明けあるある」を直そう

冬休みが終わって、こんな生活になっていませんか？「冬休み明けあるある」から早く抜け出して、きちんとした生活リズムを取り戻しましょう。

夜遅くまで起きている/  
朝なかなか起きられない



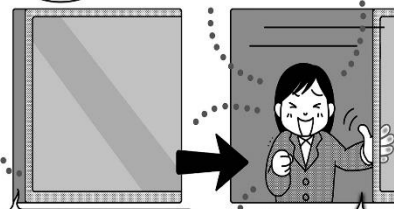
夜ふかしの習慣が身につけていませんか？夜遅くまで起きていると、次の日の朝は眠くて、なかなか起きられません。早く寝て十分な睡眠時間をとることで、スッキリと起きることができます。

運動不足気味



冬休みにしていた、暖房がきいている部屋やこたつでのゴロゴロ生活が続いていませんか？からだを動かすことで、免疫の働きが活発になったり、肥満をふせいだります。また、心地よい疲れから、早く寝られます。

## 集団の場では… 換気の徹底!



授業中も少し開けて常時換気を!

休み時間は思いきり!

## 換気をしないと、こんなことに!?



## 引き続き、感染症予防を心がけていきましょう!



毎日体温を測定し、健康チェックを行うなどして、体調管理をしっかりしていきましょう。体調が悪い場合は無理をせず、学校へ連絡し、自宅で休養するようにし、かかりつけ医へ相談しましょう。

なお、自分や家の人が濃厚接触者になった場合や PCR 検査を受ける時、感染した時は、必ず学校へ連絡してください。

連絡先

平日: ☎ 676-0506

土日祝(休日) ✉ yaritogekun@gmail.com

## 新型コロナウイルス感染症+インフルエンザ予防!

気温が低く、また空気が乾燥する冬場はインフルエンザが流行しやすい時期です。また、現在も新型コロナウイルス感染症がおさまっていないため、流行が心配されます。どちらも、感染した人のせきやくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手を介して鼻や口から入ったりすることで感染します。かからないためには予防が大切。できることを心がけましょう。

### 感染予防に大切なことは

- 3密をさける  
閉めきった空間(密閉)、人がたくさん集まっているところ(密集)、近くでしゃべったり声を出したりするところ(密接)では、感染のリスクが高くなります。
- 栄養バランスのよい食事をする  
免疫の働きを高めるために、栄養バランスのよい食事をとりましょう。
- こまめに手洗いや消毒をする  
よく泡立てた石けんで、手〜手首まで丁寧に洗います。また、消毒も大切です。
- 早く寝て、十分に睡眠をとる  
免疫の働きを高めるために、早く寝て十分に睡眠をとりましょう。
- 換気をする  
ウイルスがこもらないように、窓やドアを開けて空気を入れかえましょう。
- マスクをつける  
くしゃみやせきで鼻水やつばが飛び散ることや、顔をさわることをふせぎます。



## 油断大敵! うっかりしないで 感染症予防!

