

# ほけんだより 2月

石川県立松任高等学校 保健室  
No. 10 令和4年2月2日

## 2月の保健目標「冬の健康管理」

冬は様々な感染症が流行します。生活習慣を整えて健康管理に努めてください。

### 生活習慣病予防のため 日々の生活を見直そう



生活習慣病リスクのある生活、  
思い当たる人はいないかな？

健康的な生活習慣を定着させるには、  
次の3つの柱が大切です！

- ✓ 甘いものやスナック菓子をよく食べる
- ✓ あぶらっこいものが好き
- ✓ 野菜が嫌い
- ✓ 朝食を食べない
- ✓ 早食い、ながら食いをよくする
- ✓ 夜更かしをして睡眠不足である
- ✓ あまり運動をしない
- ✓ ストレスがたまっている

#### 食事

3食決まった時間に  
好き嫌いをせず  
よくかんで食べよう

#### 睡眠

特に寝前の  
スマホ使用を控え  
早寝早起きを  
心がけよう

#### 運動

体をこまめに動かして  
ストレスも上手に  
解消しよう

## 新型コロナウイルスが猛威をふるっています

### ☆感染症予防対策

- ・朝の健康観察（検温を必ず！！）
- ・せっけんを使った手洗い
- ・マスクの装着（不織布マスク推奨）
- ・黙食
- ・換気



## ※発熱等の風邪症状があったら

- ・ 自宅で休養をする。医療機関に電話相談・受診をする。
- ・ 早退をした場合も、医療機関に電話相談・受診をする。

## ※一緒に住んでいる家族に発熱等の風邪症状があったら

- ・ 学校に連絡し家で待機をしてください。

## ※新型コロナウイルスに感染、または濃厚接触者になった、PCR 検査を受けることになった場合（同居家族が判明した場合も同様）

- ・ 速やかに学校に連絡する。

## 花粉症について

石川県では2月下旬から花粉が飛び始める予報になっています。今年は去年よりかなり多く飛ぶようです。花粉症の人は、早めに対策をしてください。特に校内は「換気」をするので、花粉が校内にも入ってきやすくなります。教室は水モップを使用した丁寧な掃除をしましょう。

