

3学期になりました。カゼ気味やだるいといって保健室を利用する人の中には、まだ冬休み中の「夜ふかし生活」を引きずっている人もいます。

夜は全身の傷ついた細胞を修復するために寝るべき時間です。後から痛い目にあわないように、今日の睡眠は今日のうちにしっかりとりましょう。

今、若い世代に コロナ感染が急増中！

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

そのカゼ症状
もしかしたら
コロナかも？

年明けから全国的に新型コロナウイルスの感染者が急増しています。デルタ株とともに、県内でも強力な感染力を持つ「オミクロン株」の感染が確認されています。

オミクロン株は、コロナに特徴的な 味覚症状や嗅覚症状があまりなく、のどの痛みや咳・鼻水・鼻づまりなどが目立ち、普通のかぜと区別が付きにくい ということです。

学校では、カゼ症状で保健室を利用する人が多くなりました。朝から「カゼかな？」と思ったら登校を控えて休養し、医療機関を受診しましょう。

黙食・マスク会食で、飲食場面での感染を防ごう

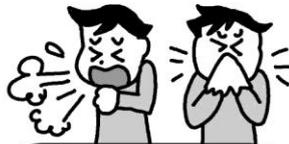
手洗いはタイミングも大切です!

～石けんでしっかり洗いましょう～

外から帰ってきたとき



咳やくしゃみをした
り鼻をかんだとき



調理や食事の前後



外にあるものやみんなが
使うものにさわったとき



トイレの後



掃除やゴミ捨ての後



洗った手、どこでふいてる?



せっかくキレイにしたのに...

すすすべの手には意味がある

自然乾燥は、手荒れの原因に。カサついた手には汚れやばい菌が残りがち。きれいなハンカチで拭き、ハンドクリームでお手入れを。

スマホを使いすぎると...

視力低下

目の疲れ

頭痛

首の痛み

手や指の痛み

肩こり

寝つきが悪くなる

など



猫背や巻き肩

左の症状は、保健室の利用者にもよく当てはまります!!

便利で頼りになり、「片時も離したくない!」という人もいそうな「スマホ」ですが、実は日頃のちょっとした不調の原因になっているかもしれません。

少なくとも、夜は手放して、「寝ること」に集中しましょう。