

「インフルエンザ注意報」発令中!

このところ記録的な寒波に襲われたり、暖かいお日様の差す日があったりと、天候の変化が大きいですね。体調を崩しやすいので油断しないようにしましょう。

先月はコロナに感染した生徒がたくさんいましたが、同時に3年ぶりにインフルエンザが流行し始めました。また、感染性胃腸炎にかかる人も出ているので、『発熱イコールコロナ感染』ではなくなってきています。

これから2月も半ばになると、花粉症のシーズンが始まり、またさらにかぜ症状と見分けがつきにくくなります。感染症もアレルギーもできるだけ予防するに越したことはありません。

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

眠らない人、朝食・昼食をとらない人が心配!

気持ち悪い・だるいと言って保健室を利用する人の中には、「夜ふかし→朝ギリギリまで寝ている→朝食とらない→だるい・気持ち悪い→昼も食欲ない」という人が多いです。特に、最近気になるのは「昼ごはんも食べない」という人たちです。そうなると夕食だけで1日に必要な栄養が摂れるはずはなく、長い目で見て元気にやっていけるのかとても心配です。

睡眠は疲れをとるだけでなく、全身の傷ついた細胞を修復するシステムが働く大切な時間です。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。

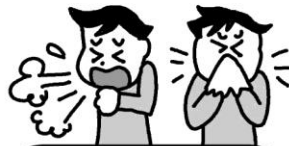
手洗いはタイミングも大切です!

～石けんでしっかり洗いましょう～

外から帰ってきたとき



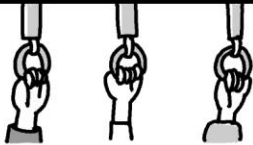
咳やくしゃみをしたり
鼻をかんだとき



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...

スバスバの手には意味が!

自然乾燥は、手荒れの原因になる。カサついた手には汚れやばい菌が残りやすい。きれいなハンカチで拭き、ハンドクリームで手入れしよう。

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

猫背や巻き肩

など



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。

特に、画面のブルーライトは脳への刺激が強く、眠りを妨げます。

少なくとも、夜は寝床に持ち込まず、「寝ること」に集中しましょう。