

保健だより

「感染予防・冷え」「冬休み」

寺井高等学校 保健室

令和5年 12月号

いよいよ冬本番！ 「寒い」という声が毎日聞こえてきます。感染症が全国で流行、増加しています。コロナウイルス感染症は減少傾向にインフルエンザ・咽頭結膜熱・溶連菌感染症、感染性胃腸炎は増加してきています。本校でも、休日明けに感染者が出てきています。週末の過ごし方を考え、予防の徹底を！



↓もう一度確認↓



感染症予防は基本的には同じです。

- ◆「手洗い」、「咳エチケット」、「予防接種」、「湿度(60%)・換気」、「食事」、「休養」
- ◆早めの医療機関受診

3密 ×
密閉・密室・密集

意外に飛びます…



忘れずに咳エチケット

11月～
喉が痛い人多数—

マスク内：口呼吸？

息苦しくなったり口呼吸になっている人が多いようです。ほこりやウイルスを直接体内へ侵入させてしまいます。鼻呼吸を心がけましょう！

マスク着用についてお願い

R5.3.13 マスク着用を個人の判断に委ねるとの方針が示されていますが、激しい咳、咳が継続して出ている症状が見られた際は、感染拡大防止のため着用を促す場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。

のどの乾燥対策アレコレ



「寒い」体が冷えていますよ

登校後「寒い」と何回もいう人
気温が低い日 + 寒い理由は？
☑してみよう。

- 朝ごはんたべて 体温↗
- 睡眠をたっぷりとって 体温↗
- 朝日を浴びて 体温↗
- 服装を工夫して 体温↗
- 首、手首、足首を温めて 体温↗
- 適度に体を動かして 体温↗
- シャワーではなく入浴して 体温↗

体の冷えは
体調不良に
つながる場合も
ありますよ！

◆寒いと固まるのは？

気温が低い → 血管が縮む →
血行が悪くなる →
酸素・栄養の循環が滞る →
老廃物がたまる、筋肉が硬くなる

どんなことがおこるの？

- 関節が痛くなる。
- 首や肩がこる。
- 治りかけのけがのところに痛みが出やすくなります。

足は第二の心臓！

ふくらはぎの筋肉を鍛えようと、血の巡りが良くなるよ。冷え性の方は、ウォーキングやスクワットもおすすめ。



2学期も終了間近となりました。冬休みはどう過ごしますか？
 年末年始はイベントが多く気分が高揚し、不規則な生活になりがちです。
 3学期スタートがスムーズにきれるよう余裕をもった計画をたて、
 体調管理を最優先に行動しましょう。

冬休みの過ごし方

ふり返って
みよう
この1年

大きなけがや
病気をせず、
心も体も健康
だったかな？

危険な誘いは
きっぱりと
断ろう！

ゆ
No!

ゆうわくに
負けないで

やすみ中も
規則正しい
生活をキープ

や

早寝早起き
朝ごはんが基本です！

一日の利用時間を
決めてそれを
守ろう！

す

スマホ(スマホ)の
やりすぎに注意

みつを避け
引き続き
感染対策を

み

手洗い、換気、
人との距離が
とれないときは
マスク着用！

タバコ・アルコールの誘惑！

冬休みはクリスマスやお正月、イベントなど人が集まる機会が増えます。そんなとき、タバコやお酒をすすめられることも。でも、みなさんはタバコ・アルコールが心身にさまざまな害を及ぼすことも、未成年者は法律で禁じられていることも知っていますね。きっぱり断れるか、それとも好奇心や場の雰囲気に負けてしまうか。今後の自分はもちろん、家族や友だちなども含めて、心身の健康と引き換えになってしまうかもしれない—どうか忘れないでください！

年末年始は**脱**メディア

NOメディアタイムを作ろう！

「子ども医療費助成制度」の利用

(小松市、能美市、加賀市、白山市など)

「時間」を上手に利用して体のメンテナンスのチャンスです。

冬休みを充実した期間に、そして三学期へ向けて体調を整えていきましょう

保護者の皆様へ

2学期が終了間近となりました。早退時の迎え、医療機関受診等ご理解・ご協力賜り感謝申し上げます。また、現在本校において感染症による集団感染、学級閉鎖等は出ていません。重ねてお礼申し上げます。