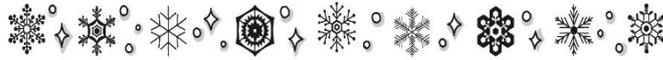


保健だより

令和3年1月18日
白銀の世界号室
津幡高校保健室



新年を迎えました!



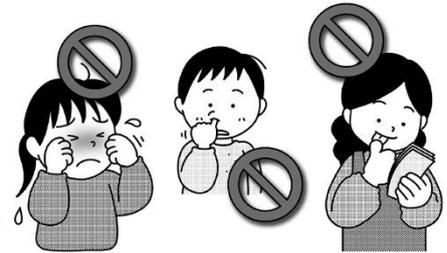
2021年がスタートしました!あいかわらず新型コロナウイルスが猛威を振るい、平和とは言えない年明けとなりましたが、昨年よりは少しでも良い年にしたいものですね。口が酸っぱくなるほど皆さんにお伝えしていますが、「**手洗い・マスク・フィジカルディスタンス(物理的距離)**」をはじめとする予防行動や換気を引き続き行ってください。それらを続けた先に、明るい未来が待っていることを信じて頑張りましょう!

油断大敵! うっかりしないで 感染症予防!



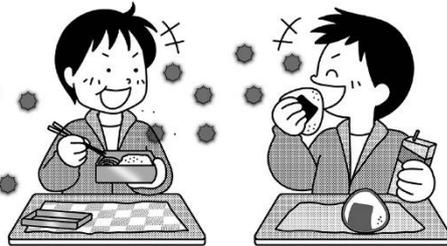
生活のあらゆる
ところにウイルスが…

つい触ってしまう
目・鼻・口…



たくさんあります! うっかり場面…

向かい合っ
ていなくても
近距離は
危険!



湯冷め



うたた寝

今年も1年間、健康に過ごすために

一日3食、
栄養バランスの
よい食事をとる



適度な運動をして
体力をつける



質のよい
睡眠を充分にとる
(寝る前のスマホは
やめよう!)



感染症対策を心がける
(手洗い、マスク、部屋の換気など)



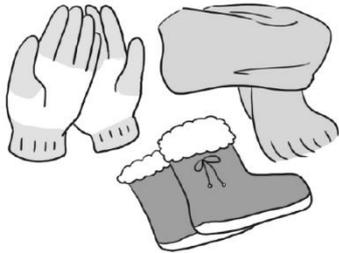
上手にストレスを
解消する
(心も元気に!)



寒～い!! あなたに…衣類の工夫

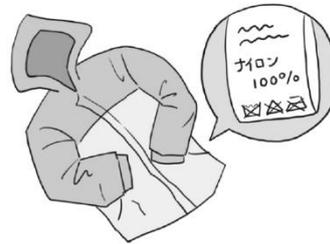
■服と服の間に「空気の層」をつくる

重ね着をすると空気の層がいくつもできるので、あたたかくなります。半袖のTシャツ1枚の上に厚手のダウンジャケットを着たら、あんまりあたたかくない…そんな経験がある人、いませんか？



■「くび」の保温を心がける

首にはマフラーやネックウォーマー、手首には手袋、足首にはブーツや厚手の靴下などで保温。とくに首は皮膚のすぐ下に太い血管が通り、熱が逃げやすいところです。ここをカバーするだけでもずいぶん違いますよ！



■衣類の「素材」をチェックする

着るものの生地の高さに加えて、風の通しやすさがポイント。冬の定番・毛糸のセーターも、いちばん上に着るとあたたかさは今ひとつかも？ 例えば、上着にナイロン素材のものを羽織ると風を通しにくくなります。

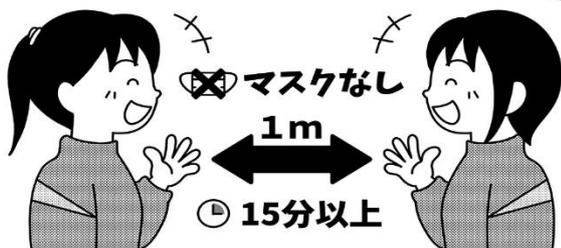
この冬は、新型コロナウイルス対策で換気を積極的に行っていることに加え、校舎の古さもあり、皆さんは寒い思いをしていると思います。スチームは限界まで炊いているので、制服の下に重ね着したりカイロを活用したり温かく過ごす工夫を各自でお願いします。

受診勧告再発行。3年生は今のうちに受診を！！

12月の保護者懇談の際に、視力や歯科などの受診勧告を改めてお渡ししています。受診の予定は立ったでしょうか。コロナ禍ということもあり、病院へ行くことを躊躇する人も多いようですが、視力の低下や虫歯は放置してしまうと悪化するばかりです。検診にいらしゃった学校歯科医の飯利先生も、今まで以上に感染予防に力を入れているので安心して受診してくださいとおっしゃっていました。特に3年生、中でも高校在学中まで医療費助成が受けられる地域に住んでいる皆さんは、3月末までに受診しておかないと助成が終わってしまいます。新生活に入る前に、身体をベストな状態に整えておきましょう！



それ、濃厚接触です

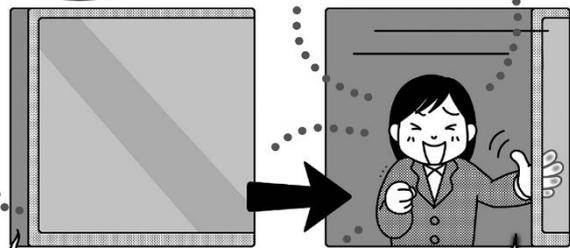


発症した日の2日前から確認します

集団生活の中でも
マスクと距離に注意すれば防ぐことができます

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!