

保健だより

令和3年12月10日
もうすぐ冬休み号
津幡高校保健室

冬、到来！！



昨年より早く初雪が降り、日ごとに寒さが増しているような気がします。皆さん、本格的な寒さへの備えはできましたか？ 寒くなると、体の免疫機能が低下します。服装などで体を温める工夫や運動をして体温を上げる機会を増やすなど、まだまだ続く新型コロナとの戦いやインフルエンザの流行に備え、体調を整えましょう！

まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



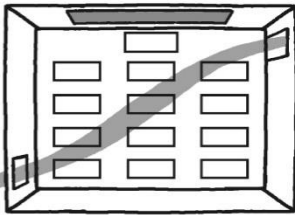
密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくといいますが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



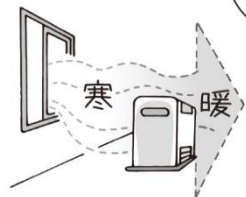
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防！)

簡単！エコ！3つの潤い作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

冬休みは
治療の
チャンス



視力や歯科の受診勧告書もらった皆さん、注目！！

春の検診からすでに半年が過ぎました。受診勧告書もらったにもかかわらず、受診していない皆さん、大丈夫ですか?! 黒板が見えにくくなっていたり、虫歯が痛んで食事が進まなかったりしていませんか?生活に支障が出ていないか先生は心配です。

新型コロナの感染状況が落ち着いている今こそ、病院へ行くときです!!視力の低下や虫歯がこれ以上悪化する前に受診しましょう。

3年生は卒業前の今がラストチャンス!特に医療費助成が出る市町に住んでいる皆さんは助成対象のうちに治療してしまいましょう!

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり...
こんな1日があってもいいけど

毎日は
ダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ



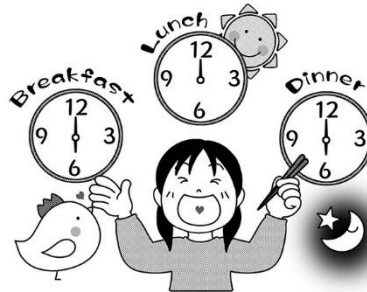
カラダを動かす



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



ノロウイルスにはアルコールは効きません!

昨年、インフルエンザとともに感染者が少なかった感染性胃腸炎。今年も早くもコロナ前と同じくらい、感染報告が上がり始めているとのこと。こんなに手洗いや消毒を頑張っているのに...と気持ちが折れてしまいそうです。

原因のノロウイルスは、アルコールではやっつけることが出来ません。有効なのは、しっかり石けんを泡立てて洗う『手洗い』と『次亜塩素酸ナトリウムによる消毒』です。

寒くなってきて、冷たい水で手を洗うのがおっくうになりますが、基本的なこと胃腸炎の辛い症状を避けられるなら、アルコール消毒で済ませるより、ちゃんと手を洗ってみませんか?!



すすめられても
お酒・タバコは絶対



誘惑に負けないで!!