

ほけんだより

石川県立鶴来高等学校
保健室
令和2年12月23日

今年は、休校や「新しい生活様式」など皆さんにとって不安定で窮屈な面の多い年だったと思います。そんな中、マスク・換気・手洗い・自席での昼食など、感染症予防に真面目に取り組んでくれました。

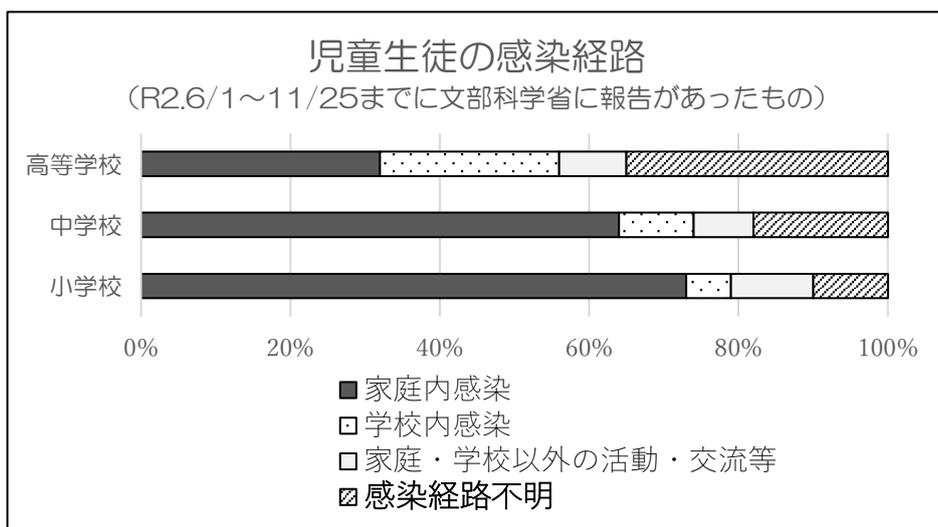


冬休み中、気持ちが開放されがちですが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大は続いているので、感染予防対策を十分に行いながら過ごしてください。

小・中・高校生新型コロナウイルス感染者の感染経路

高校生は「感染経路不明」が最多

小・中学生は「家庭内感染」の割合が一番高いのに対し、高校生は「感染経路不明」が一番高いです。高校生は、生活圏が広がることから、より一層自ら感染症対策を意識することが必要になります。



体調が悪い時は、誰かと約束していても断ること。

2m以上の間隔をとれない時はマスク着用。

手洗いは基本中の基本！

- ★石けんを使う
- ★手洗いに30秒程度かける
- ★きれいなハンカチ等で拭く

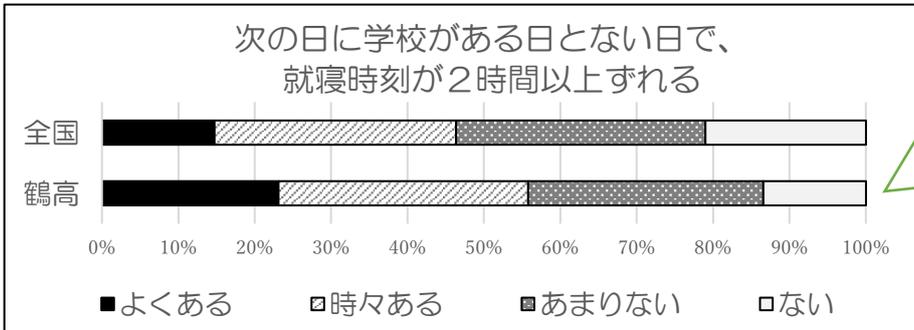
“手洗い”の5つのタイミング

公共の場所から帰った時
咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
ご飯を食べる時
トイレの後
外にあるものに触った時

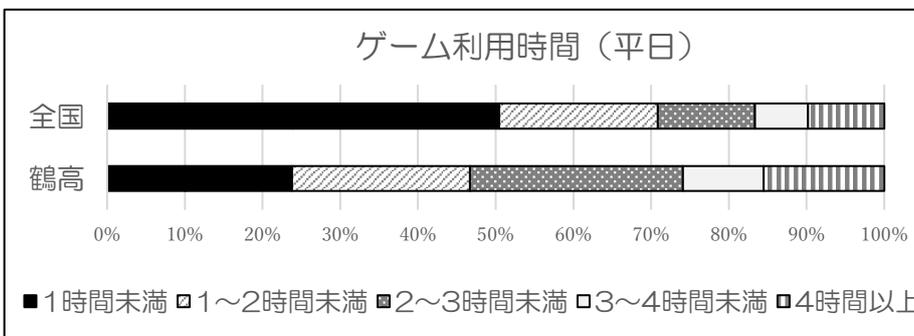
前と後！

要注意！！冬休み中の生活

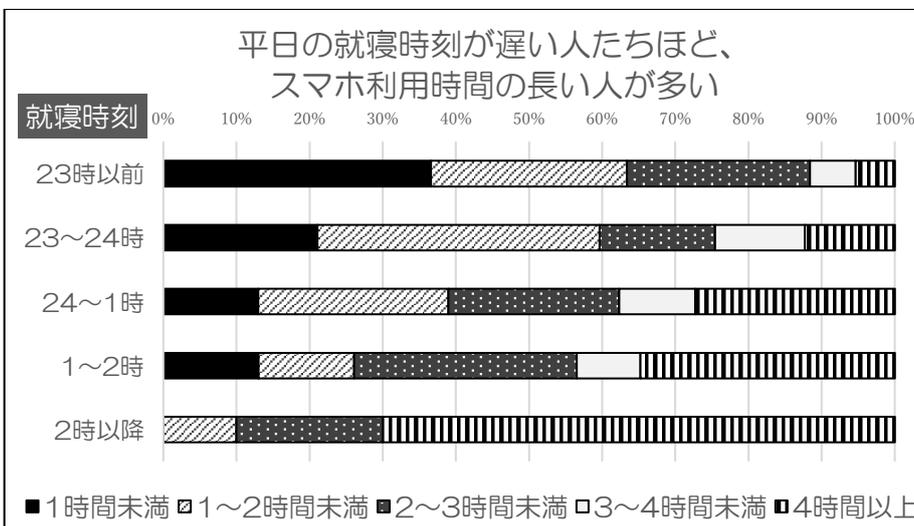
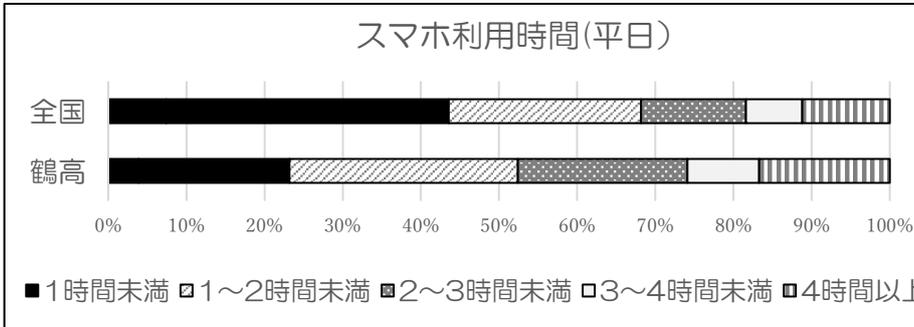
新型コロナの予防のために免疫力を下げないことはとても大切。そして、3学期を元気にスタートするためにも冬休み中もできるだけ規則正しい生活を送ろう。



冬休み中、睡眠リズムが不規則になる可能性大！意識して、ずれないようにしてください。
睡眠リズムの崩れが長期化するほど元に戻るのが大変です。



鶴高生は、ゲームやスマホを長時間利用している人の割合が高い。冬休みにゲームやスマホ漬けにならないように時間を決めて使おう。



寝る前にゲームやスマホを使うことで就寝時刻がダラダラと遅くなる傾向がある。布団にスマホやゲームは持って入らないようにしましょう。

