

保健だより《12月号》 11月30日発行

みなさん、この1年を健康に過ごすことができましたか？健康に過ごせた人もそうでなかった人も、自分の生活を振り返ってみましょう。年末年始に体調を崩すことのないように、病気の予防を心がけましょう。

◆風邪・インフルエンザを予防しよう◆

日に日に寒さが増してきました。この時期に流行るのが風邪やインフルエンザです。体調管理をしっかり行い、冷たい北風に負けない元気な体を作りましょう。

栄養と休養を十分にとる



食事をしっかりととり、夜は日付が変わる前に布団に入りましょう。

手洗い・うがいをする



帰宅時や食事の前には必ず行いましょう。感染症予防の基本です。

適度な温度と湿度を保つ



1時間おきに10分程度、新鮮な空気を取り入れましょう。

マスクを着用する



予防率を高めるために、鼻から顎にかけてしっかり覆いましょう。



「日頃から予防を心がけ、早くにおかしいな？」と思ったら早めに病院に行きましょう。



出席停止について

インフルエンザは感染力が強いため、学校は出席停止になります。必ず医療機関を受診して指示を受けましょう。

インフルエンザと診断された際は担任に連絡し、本校のHPより治癒証明書をダウンロードしてください。また、登校可能となった際には、必ず治癒証明書を持参し、担任に提出してください。

◆マスクを正しく着けられていますか？◆

せっかくマスクをしているのに、鼻が見えていたり、隙間が空いていたりする人をよく見かけます。正しく着けられているか振り返ってみましょう。



耳にしっかりかける



鼻の形に合わせる



顎の下まで広げる

◆寒さから身を守ろう◆

寒い冬を元気に過ごすために食事や睡眠に気を付けることはもちろん、それと合わせて寒さから身を守るための服装にも気を付けましょう。「首、手首、足首」にある大きな血管を温めることによって、指先や足元の冷たさが治まると言われています。寒さに負けないように、ぜひ「3つの首」を温めてみてください。



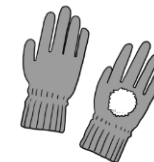
「首」を温める

体温で温められた空気が襟から出ていくと、代わりに冷たい空気が入ってきます。せっかくの温かい空気が逃げてしまわないように、マフラーなどでふたをしましょう。



「手首」を温める

服で隠れているので意外に見落とされがちです。手首の部分が長めの手袋を用意するといいでしょう。



「足首」を温める

厚手の靴下やハイソックス、タイツを履いたり、カイロを靴下に貼ったりするなど、足首を温めましょう。ふくらはぎを温めるのも効果的です。



保健室より

みなさん、今年も残り約1カ月となりました。2023年はどのような年でしたか？年が変わる前にこの1年を振り返ってみましょう。過ぎた月日を振り返り、来年がより良い年となるように努めてください。また、冬休みはクリスマスや大晦日、お正月などイベントがたくさんあります。夜更かしが習慣にならないように生活リズムを整えながら過ごし、体調を崩さないようにしましょう。