

保健だより12月

別府青山・別府翔青高校 保健室

今年の冬は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が、早い時期から流行のおそれがあると予想されています。これらの感染症にかからないために「自分のからだは自分で守る!」という健康意識が大切です。感染症の予防を心がけて、冬を元気に過ごしましょう。

【 感染症を防ぐために 】

①石けんを使った手洗い

簡単で最も効果的な予防法。手洗いだけで咳や肺炎、下痢などの発症率が50%減少したという報告があります。帰宅後や食事前に手洗い! 石けんをつけて、15秒以上洗いましょう。

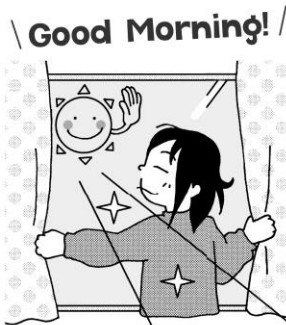
②うがい

うがい薬を使わなくても、水だけで十分効果があります。"1日3回 10秒以上のガラガラうがい"でかぜを予防しましょう。

③マスクをする

せきが出る時は、せきエチケットとしてマスクをするのは常識ですね。また多くの人が集まる場所では、予防のためにつけるとういでしょう。

寒い冬 健康的に体温を上げよう!



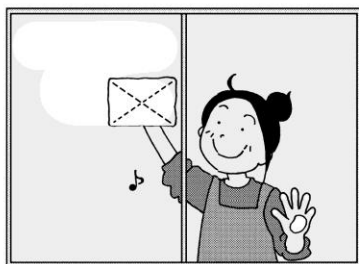
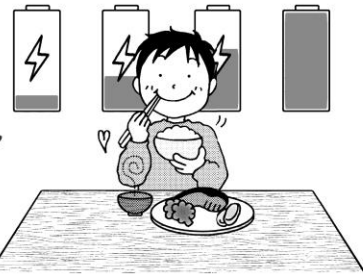
Good Morning!

体内時計をリセット!
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!

寝ている間に下がった体温、
エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!



スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ!

体を動かす!

シャワーで済ませずに、
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう!

湯船につかる!



《冬休みに治療しよう!!》

視力の矯正が必要な人やむし歯のある人は、長期休業中に受診し治療しておきましょう。来年4月からはまた健康診断が始まります。