

ほけんだより 1月

令和3年1月号 大分県立玖珠美山高校 保健室



令和3年がスタートし2週間が経ちました。今年もみなさんが健康第一で感染症等にかからないようにして、学業・部活にも真剣に取り組み、毎日充実した日を過ごせますように。先日は大学入学共通テストがありましたが、受験生は十分な力を発揮できましたか？目標を達成できますように願っています。

みなさん！短い3学期ですがとても大事な学期です。しっかり頑張りましょう！

◆ 新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

◆ 免疫って何だろう？

免疫とは…外からの細菌やウイルスから、からだを守る仕組みのことです。体内に病原菌や毒素などの異物と反応する抗体を作って、発病を抑える抵抗力を持つことです。免疫は、みんなの生活の仕方に影響を受けます。



こんな場合は
免疫が働きにくくなります。



- ・睡眠不足
- ・好きなものばかり食べる
- ・栄養バランスに偏りがある
- ・ストレスが溜まっている
- ・運動不足
- ・体調をよく崩す
- ・身体を冷やす



免疫の働きを高めるためには？



- ・夜更かしをせずに、睡眠を6時間以上とる。
- ・ストレスをできるだけ、ため込まない。
- ・好きな趣味を見つけて、のんびり過ごす。
- ・悩みがあるときは、相談できる人に相談する。
- ・適度な運動をする。
- ・栄養のあるバランスのとれた食事を毎日とる。
- ・正しい生活習慣で過ごす。
- ・薄着をせず、温かい格好で過ごす。



◆ 毎日きれいなハンカチやタオル持参してるかな？

手洗いの後…ぬれた手は？

OK / NG をおさらい



清潔なハンカチ
やタオルでふく



カーテンや
衣服でふく



水気を髪になじ
ませてふく



手を振って
水気をきる

◆ 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点



他の家族と部屋を
可能なかぎり
分ける



できるだけ
限られた人が
お世話をする



できるだけ全員が
マスクをつける



こまめに石けんで
手洗いをする



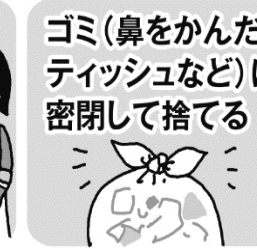
部屋の換気をする



共用する部分
(取っ手、ドアノブ
等)を消毒する



体液で汚れた
リネン、衣服を
洗濯する



ゴミ(鼻をかんだ
ティッシュなど)は
密閉して捨てる

参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向向け)」

*その他…コップやタオル、歯磨き粉なども家族で共有しないようにしましょう！

◆ 保健室からのお願い！

歯科・眼科の医療機関について面談を行った生徒で、冬休みに医療機関を受診した生徒は受診用紙を提出してください。

歯科では、むし歯保有者とむし歯になりそうな歯(CO)保有者も、面談を行いました。早期に受診することで、医療費も日数も少なく済みます。眼科についても、黒板が見えづらかったりすると学習への集中力も欠け、やる気にもつながらないことも多くあります。

また、肩こりや頭痛の症状も出たりすることもあります。視力を回復すると学習環境を整える一歩にもなります。まだ行っていない人は、早期に受診してください！！

