



# 保健だより 8月



みなさんこんにちは、保健委員会です。長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。2学期は文化祭や体育祭など様々な行事があります。みなさん体調管理をしっかりと良い思い出を作しましょう。

また、最近コロナウイルスの感染が拡大しています。正しいマスクの着用や、手洗いうがい、手指消毒など感染症対策をしっかりとしましょう。

今日の保健だよりは、夏バテとコロナウイルスについて書きました。是非読んでください。

大分県立玖珠美山高専学校

8月号担当

3年3組 卓元 駿 元 夕



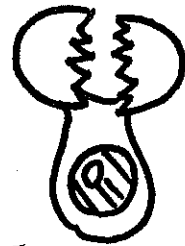
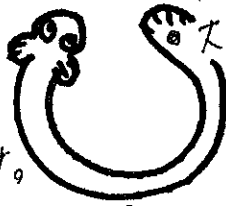
## ◆ 夏バテ しなない「生活術」

1. 夏バテの症状 チェックしてみよう!

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食欲がなくなる。       | <input type="checkbox"/> 気力がなくなる。  |
| <input type="checkbox"/> 疲れや、だるさが抜けにくい。 | <input type="checkbox"/> 肩こりがする。   |
| <input type="checkbox"/> めまいがする。        | <input type="checkbox"/> 持病がひどくなる。 |
| <input type="checkbox"/> のどが渇く。         | <input type="checkbox"/> 汗をかかなくなる。 |

2. こんなことに気をつけよう! 3. 夏バテを防止する食べ物?

- 冷たいものをとりすぎない。
- バランスよく食べる。
- 湯船につかる。
- 夜ふかししない。
- クーラーの使い方を見直す。
- 豚肉・うなぎ・卵・ゴマ
- 大豆 など



## ◆ 新型コロナウイルス感染への対策

1. 正しいマスクの付け方

- (1) 不織布のマスクを鼻と口の両方を確実に覆い、ゴムひもを耳にかける。
- (2) 隙間がないように顔にフィットさせる。

2. 外す場合の注意事項

- (1) 外す時は、マスクの表面に触れない!
- (2) 使用したマスクを触った手で目をさわらない!
- (3) 外したマスクは、ビニール袋に入れて口をしっかりと縛って家に持ち帰り捨てる!

※感染を広げるので一度外したマスクは再利用しない! 替えのマスクを数枚準備!

