

保健便り 1月



R2. 1. 10

今治西高校保健室

担当 206 208HR

新年あけましておめでとうございます。よい1年のスタートを切れているでしょうか。休みが長く続くと、学校のリズムをつかむことに時間がかかる人もいるかもしれません。学年最後の学期を充実させるためにも、早めに切り替えをしていきましょう。


また、まだまだインフルエンザには注意が必要です。受験生に限らず、学校全体でインフルエンザにかからない、うつさない対策を十分にしましょう。





お正月ボケから抜け出そう



3学期が始まったというのに、朝なかなか布団から抜け出せない。まだお正月気分の人はいませんか。冬休み中、夜更かしと朝寝坊を繰り返して体内リズムがくるっているかもしれません。お正月ボケから抜け出すために3つのことを実践しましょう。

 就寝時間・起床時間を決める

 起きたら太陽の光を浴びる

 朝食をしっかり食べる



当たり前のことばかりですが、この3つを守るだけで、夜になると自然に眠くなり、体内リズムが整っていきます。気持ちの切り替えと、身体の切り替え、同時に出来るといいですね。

マスクの着用法合っていますか？



まだまだ寒い日が続きます。感染症対策は十分にしていますか。本校では、先月インフルエンザにかかった人が十数人いました。昨年は1月にインフルエンザにかかった人が多かったようです。3年生は来週末がセンター試験でもあります。感染症対策としてもう一度正しいマスクの着用法を確認しましょう。



隙間なく着用しましょう



鼻までしっかり覆いましょう



よく見かけますがマスクにウイルスが付着します



1日で取り換えましょう

冬の食中毒  ノロウイルスに注意

ノロウイルスってどんなもの？

とても小さいウイルスが原因。少しの量でも人のおなかで増え、感染してから1日か2日（潜伏期間）で下痢や嘔吐、発熱などの症状が出たりする。

ウイルスが付いた手で調理したり食べたり、不十分な加熱の貝などを食べたり、ウイルスを吸い込むことにより感染します。



予防のためにできること！

1. 窓を開けて換気

空気を乾燥させないようにしよう。
対角線の窓を開けると効果的！

3. 調理方法に注意

85度で1分以上加熱すると
ウイルスはなくなる。



2. 正しくマスクを着用

すき間を作らないよう鼻の形に合わせて
あごの下まで引っ張ろう。



4. 手洗いをていねいに

使用するタオルは共用しないように
しよう。

1人1人が規則正しい生活を心がけ、感染症にならないよう注意しましょう。

新年の間違い探し 7つ探してみよう！（答えは保健室に掲示しています。）

