

保健だより



南牧中学校
保健室

R 4. 1 2. 2 3



今年の〇〇、
今年のうちに。

や/残しているもの、
かたづかないもの、
あいませんか？

いよいよ明日から冬休みです。2022年はみなさんにとってどんな年でしたか。年始めに立てた目標はどれくらい達成できましたか。冬休み中に今年1年を振り返ってみて下さい。

寒さ対策や感染症予防を行いながら、心も体も元気に過ごせるように生活にメリハリをつけて過ごしてください。来年も笑顔のみなさんに会えるのを楽しみにしています。

冬休みの過ごし方

感染症対策の徹底

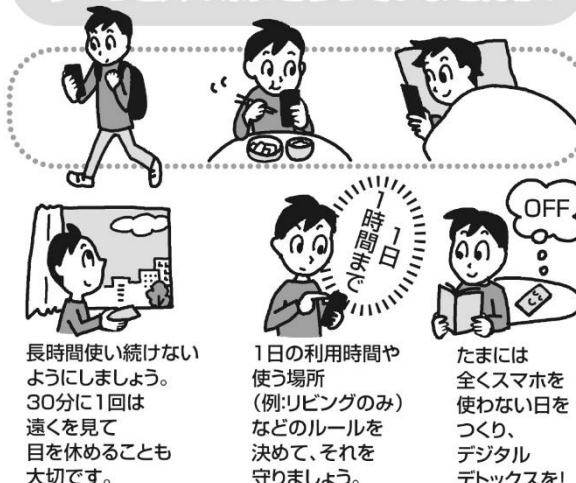


スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか?



移動中も食事中もふとんの中でも...
ずーっとスマホにさわっていませんか?



タブレットや
ゲーム、テレビ
などもルールを
決めて使用しま
しょう。





乾燥を防ぐために

◎濡れタオル・洗濯物を干す

水で濡らしたタオルや洗濯物を窓際に吊るして乾燥させることで、室内の湿度を上げることができます。

◎水を入れたコップを置く

沸騰したお湯をコップに入れて近くに置くと、そこから上がる水蒸気で部屋を加湿することが可能です。

◎加湿器を使う

最も一般的な加湿方法ですが、加湿器を使うことも良いでしょう。

◎観葉植物を飾る

植物は葉から水分を蒸散させる働きを持つため、天然の加湿器としての役割を期待することができます。

◎保湿ジェル、クリームで肌の乾燥を予防する

乾燥が気になるときは、全身の保湿ケアを欠かさないことが大切です。

◎体を温める

体が温まって血行が良くなると、肌のターンオーバーの周期が整いやすいとされています。そのため、皮脂が適度に分泌され、乾燥しにくくなると言えるでしょう。

◎水分を取る

こまめに水分を取るのも、喉の乾燥を予防する方法の1つです。



空気が乾燥する季節。朝起きたときにのどの痛みを感じる人も多いのではないのでしょうか。これは、就寝中の口呼吸が原因の一つ。また、長時間マスクをつける生活も口呼吸を招きやすくなります。口呼吸は感染症をはじめ、さまざまな健康リスクにもつながります。



冬休みも感染症予防をしよう！

冬休みも健康な生活を心がけましょう。



マスクの着用

※会話をする時は、マスクをつけましょう。
5分の会話は1回の咳とおなじです



手洗い・うがい

※食事前やトイレの後、室内に入る時等、手洗い・うがいをしましょう。
※石けんをよく泡立てて洗いましょう。



ソーシャル・ディスタンス

※飲食店でも距離を取りましょう
※密にならないように工夫しましょう。



換気

※窓やドアを開けて、こまめに換気しましょう。

睡眠と休養

※睡眠は免疫力アップに繋がります。疲れをためないように休養も心がけましょう。



食事と運動

※食べ過ぎ飲み過ぎには注意しましょう。
※適度な運動は代謝が良くなり免疫力もアップします。



検温

※健康観察の基本です。発熱の場合には、自身で抗原検査を実施することや、かかりつけ医やフォローアップセンターに電話しましょう。

☆以下の場合、学校への連絡をお願いします。

- 本人、ご家族が新型コロナウイルス陽性だった場合
- 本人が濃厚接触者になった場合

緊急連絡先

南牧中学校 87-2501
開庁日は下記のメールアドレスに連絡して下さい。
nanmokuinfo2022@gmail.com