

ほげんだより

2月

2022・2・16
2・17
城南中 保健室
文責・大間

コロナウイルスの感染拡大に伴い、分散登校が延長となりました。心配な状況は続き、学校生活が変則的になることも増えています。全員がそろう日が待ち遠しいですが今一度、気を引き締めて感染症予防につとめていきましょう。体調が悪い時は無理せず、休みましょう。

長い間、見えない敵と戦うことは身体的にも精神的にも非常に厳しいですが、みんなで乗り越えていきましょう。

① ウイルスの入り口は 目・鼻・口



手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない。
- 石けんでいないに手を洗う。



空気が乾燥し、アルコール消毒をする機会が増え、肌の乾燥や手荒れをおこしている人がいます。手洗いをしたらしっかり手をふくことで手荒れを防止できます。また、入浴後に保湿剤などを塗って肌の乾燥を予防しましょう。

*乾燥はウイルスが付着しやすいです



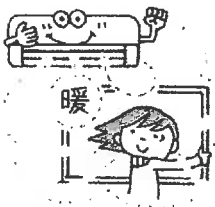
そろそろ花粉症の季節です



花粉が飛ぶようになりました。いろいろな症状が出やすく、花粉症の症状と感染症の症状は似ているため判断に悩むと思います。何事にも早めの受診・対策をすることが大切です！

寒い季節の換気テクニック

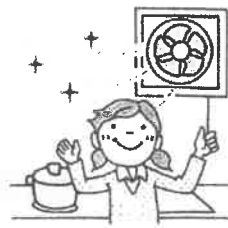
寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



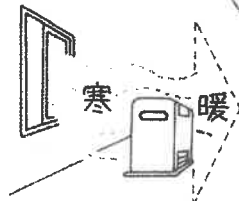
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防！)



アレルギー大丈夫？



自分へもごほうび♪

♥HAPPY VALENTINE'S DAY♥



わたしなりに、やれてるね。



感染症 うつしません



ほかほかの言葉づかい



言って ほかほか 言われて ほかほか



思いやり♡月間

切り替えスイッチ



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- ...など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を