

保健だより 2022年 1月号

和歌山県立向陽高等学校 保健室

休みにみだれてしまった生活リズムのままでは、からだの調子もくずれやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。

早く寝ましょう! 「夜更かし→学校があるから早起き→眠い」というパターンがみられます。まずは夜更かしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。



朝食をとる! 朝食をぬくと活動に必要なエネルギーが不足します。たとえば、パンにバナナ、牛乳などこれだけでも食べておくと、エネルギー不足になりにくいです。



からだを動かす! 日中のうちにからだを動かしましょう。動いた分、からだは休みを必要としますので、夜には自然に眠くなります。

登下校時のけがについて

1~2月は寒さのピークに入る時季です。雪はもちろん雨が降った後にも路面の凍結がおきます。登下校時、歩いているときや自転車に乗っているときに転倒して、けがをしないようにしましょう。石畳、タイル、マンホールなどすべりやすくなりますので十分気をつけましょう。

マスクをつけていても・・・咳エチケット

せき・くしゃみをするときは・・・

・周りの人から1m以上離れて顔をそむける。



・ハンカチやティッシュで



鼻と口をおさえる。



・とっさのときは服のそでなどでカバーする。



・手でおさえたり鼻をかんだりしたあとは、手を洗う。

ふだんからマスクをつけることの多い生活を続けています。マスクも大事な咳エチケットの一つです。ただし、あらためて気をつけたいのは、「マスクをつけていれば、せきやくしゃみをしてもらいたい」にはならないことです。感染症を予防するための方法は、「どれかひとつ」ではなく「できるだけ多く」のことを組み合わせて続けることが大切です。

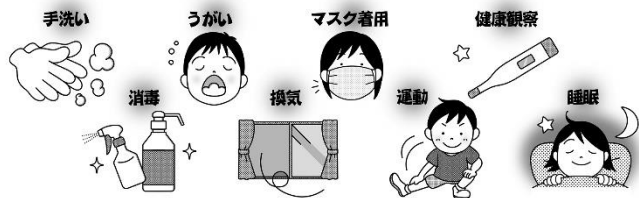
コロナ? インフル? ただのカゼ?



特徴的な症状があるけれど... 見分けるのは難しい!

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも... 予防方法は同じです

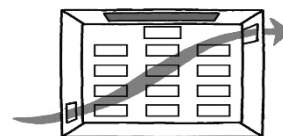


健康教室 2022 1月 第854号 東山書房より

12月15日に教室の空気の検査がありました。

二酸化炭素、温度、相対湿度、浮遊粉じん、気流などを測定しました。教室の二酸化炭素の濃度は、1350ppmでした。教室の二酸化炭素濃度の基準は、1500ppm以下とされています。新型コロナウイルス感染症の予防ということで、きちんと換気をするように心がけましょう。

換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候が難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

健康教室 2021 12月 第853号 東山書房より

1月25日(火)にマラソン大会があります。(1・2年生)

12月からマラソンの練習をしています。男子は約7km、女子は約5km走ります。

マラソン大会の前日は、睡眠を十分とっておきましょう。当日は、朝食をきちんととり、排便も済ませておきましょう。そして、汗を拭くタオル、水分なども用意しておき、いつもはいているはき慣れた運動靴で走りましょう。

マラソンを走る前に体調が悪い人は、担任の先生に連絡してください。走っている時に気分が悪くなった場合は、無理をせず近くにいる先生に連絡しましょう。持病がある人は、必要に応じて主治医に相談しておきましょう。また、喘息で薬が必要な人は、病院を受診し、必ず発作時の薬を持参しましょう。