



能登川高校 保健室発行 R7年1月

- * 「ほけんだより」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。
- * 保護者の方にも読んでいただきましょう
- * 本校HPにも掲載しています。

「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」 流行中 ⇒ 対策徹底を！

- **健康観察。**（発熱や咳など風邪症状がある場合は、登校を見合わせ自宅で休養。学校で体調不良になった時は教員に相談。必要に応じ医師受診。）
- **換気。**（教室を閉め切らない。セーター・上着・ひざ掛け等で温度調整。）
- **こまめに石鹸で手洗い。**（うがいも有効。）
- **必要に応じマスク。**
- **免疫力を保つ。**（十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、運動、保温が大切。）
- **部活動時の注意。**（接触が多くなり感染リスクが高まる。みんなで声かけあって感染予防。）

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！）

室内のウイルス対策 2つのかん

かんき こまめにしよう！

閉め切った部屋ではウイルスが空気中にただよるので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

かんそう 気をつけよう！

空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。

なぜかな？ と思ったら **ポイント** は

早めに **しっかり**

まずは「おかしいな？」という異変に **早めに** 気がつくことが大切。無理しない程度に水分と栄養を **しっかり** とり、ゆっくり体を休めよう。

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



あったかい重ね着のポイント



肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

骨がよろこぶ 栄養素はいろいろ

骨は常に生まれ変わっています。新しい骨のために、いろいろな栄養素が必要です。

カルシウム

骨の材料として一番大切



たんぱく質

もう一つの骨の材料



ビタミンD

腸に届いたカルシウムの吸収をよくする



ビタミンK

カルシウムが骨に沈着するのを助ける

