

2021・1・13
波崎高校 保健室

1都3県には、緊急事態宣言が出されました。不要不急の外出など控え、感染防止に努めてください。

○空気検査 1/14 (木) 12:30~



01/15 (金) 14:00~17:00

○希望者は、担任または教育相談担当（内野 T・櫻井 T・向後 T）
または保健室（津嶋）まで申し込んでください。
2月の予定は、12日（金）と22日（月）です。

- 1 手洗いがもっとも大切だと言われています。石鹸を使用し、もみ洗いを 10 秒間した後、流水で 15 秒間すすぎます。2 回繰り返すとより効果があります。手洗い 1 回の時間は、「happy birthday to you」の歌を 2 回繰り返すくらい。
(特に教室に入る前・体育の後・食事の前・トイレの後などには必ず行いましょう)
- 2 昇降口やトイレの前、各教室の出入り口に手指消毒用のアルコール消毒薬が設置されています。トイレや流しの薬用消毒用石鹸と合わせて使用してください。補充は、保健室に用意してありますので、取りに来てください。
- 3 マスクは、基本着用です。各自で準備をしてください。忘れた場合は、担任まで申し出てください。
- 4 昼食のお弁当は、向き合って食べずに自分の席で前を向って食べてください。(飛沫感染を防ぐためです)
- 5 教室の出入り口を常に 5 cm くらい開け、扇風機を使用し、気流を作ってください。

※大切なことは、抵抗力を高めることと人混みを避けることです。

睡眠をしっかりととり、規則正しい生活をして栄養バランスの良い食事を心がけてください。

せつかくのウイルス対策が

だるさ

こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖した**カビ**や**細菌**。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せっかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまっは大変です。加湿器は、説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。

タンクの水は毎日とりかえる

定期的にフィルターを掃除する



コロナで減ってしまったのは…

1日の歩数が3,000歩未満の割合		
1月	コロナ影響前	15.4%
2月		14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言下	27.3%
5月		29.5%
6月	緊急事態宣言解除後	21.9%
7月		24.4%

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多いはず。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。



冷たい風に、つつい背中が丸まっ
ていませんか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないよう
に、服装で対策を
しましょう。重ね着や
マフラー、手袋など
を上手に使ってくだ
さいね。

An illustration of two children. On the left, a boy with short, wavy hair is wearing a dark jacket over a light-colored shirt and a dark tie. He is looking slightly to the right. On the right, a girl with short hair is wearing a light-colored winter coat with a dark collar and a dark scarf. She is smiling and looking towards the left.

寒いときも、ピンときれいな姿勢で！



学校での体育や部活動、登下校等でけがをした場合、スポーツ振興センターからの災害給付金が支払われます。その際、「医療等の状況」等の書類を病院または接骨院で記入していただき、提出していただくことになっています。

まだ書類等が提出されていない場合は、手続きができませんので、早めの提出をお願いいたします。

ご不明な点などありましたら、保健室（津嶋）までご連絡ください。

引き続き、登校前に必ず健康観察と体温測定をお願いいたします。各教室前に体温チェック記録表がありますので、記入をしてから教室へ入ってください。

また、体調が悪い時は、無理をしないで学校を休んでください。発熱等の症状がみられる場合、かかりつけの医師または近くの病院で指示を仰いでくださいますようお願いいたします。その際、学校に必ず連絡をしてください。