

波高保健だより

令和4年1月11日
波崎高校 保健室

「2022年寅年」は、皆さんにとってどのような年になるのでしょうか？昨年は、コロナ感染症が流行し、休校が続きました。また、昨年末からオミクロン株が海外から入ってきたため、年明けが懸念されていました。例年だとインフルエンザが流行する季節です。コロナ感染症、オミクロン株、インフルエンザと感染症に負けず、冬を乗り越えていきましょう。

今月の保健目標

○冬の健康管理に努めよう。

今月の安全目標

○冬季中の危険についての知識を高めよう。

保健行事

○1/19（水）教室の空気検査

SC来校日

○1/21（金）・2/4（金）・2/21（金）・3/10（木）

※希望者は、担任、または青木先生、保健室までお願いします。
直接、保健室でもかまいません。



まだまだ
気づけたい！

感染症
に
負けないために



てあら
手洗い



マスク



うんどう
運動



かんき
換気



引き続き、朝、登校前の健康観察をお願いします

これまで通り、体調不良、発熱の場合は、学校は出席停止となります。登校前に、必ず検温し健康観察をおこなってください。少しでも体調がおもわしくない場合は、学校に連絡し自宅で休養してください。

発熱症状がある場合は、かかりつけの病院で医師からの指示を仰いでください。また、家族の方で、発熱症状がある場合も登校は控えてくださいますようお願いいたします。この場合も出席停止となります。

マスクは、不織布のものを使用してください

コロナウイルス感染症には、ウイルスを通しにくい、不織布マスクが有効だと言われています。布マスクではなく、不織布マスクの着用をお願いいたします。

忘れてしまった場合は、保健室に予備がありますので取りに来てください。



冬こそしっかり
水分補給

水分補給をしっかり各自でおこなっていきましょう。寒いので、冷たい飲料水よりは、温かい飲み物を水筒などに用意してくると良いでしょう。水分が不足すると血液がドロドロになり、頭痛や吐き気、めまいなどの症状が表れます。また、成人では、心筋梗塞や脳卒中などにも影響してきますので、日頃から水分補給を心がけていきましょう。

カサカサ唇に要注意



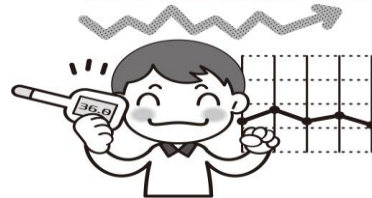
マスクには保湿効果がありますが、唇とマスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥しやすくなるときもあります。

カサカサ唇の対処

- 唇をなめない
- 唇にリップクリームを塗る
- ビタミンを摂取する
（ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分を保てなくなる）
- 水分をとる（水分不足だと乾燥しやすくなる）
- 部屋を加湿する



自分の平熱を
知っておきましょう



使い捨てカイロは、各自用意してください

学校は比較的寒いです。上着（セーターやジャケット）を着用してください。教室内では、ストーブやエアコンの場所により、暑い場所、寒い場所があると皆さんから伺っています。衣服の調節をしっかりし、使い捨てカイロが必要な人は、各自で用意してください。

登校後、発熱症状や体調不良が見られた場合

学校は保健室で様子観察後、場合によっては早退、医療機関での受診やご家庭での休養を勧めさせていただきます。その際、保護者の方に迎えをお願いすることとなりますが、ご家庭で都合のつく方を決めておいていただけますようお願いいたします。

1月17日は

災害と
ボランティア
の日



1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。

阪神・淡路大震災です。その後、ボランティア活動への認識、災害の備えの充実強化を目的に、「災害とボランティアの日」とされました。そして当時、被災した人々に希望を与えたのがおむすびの

炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため「おむすびの日」にもなっています。

朝食からはじまる
元気な一日

早く起きる



朝ご飯をしっかり
食べるために早起きしよう。

栄養バランスをしっかりと



パンやご飯などの「炭水化物」
卵や牛乳などの「たんぱく質」
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」
しっかり栄養を摂って、
午前中から
エンジン全開！

よく噛んで食べる



しっかりと噛んで
食べることで
脳が活発になる！
口から食べ物が入ると
内臓も目覚めて
トイレも全開！

いってらっしゃい！



余裕を持って
早く出発！
ゆっくりあわてず
学校へ行ける



夜ふかし
クセになって
いませんか？