



令和5年1月10日
陽南中学校
保健室

1年の始まりは「今年こそ〇〇したい」「こんな年になるといいな」と、いろいろな願いを思い描くこともあるでしょう。未来の自分の姿を思い浮かべ、夢の実現に向けて少しずつ努力を重ねていくうちに、いつの間にか「なりたい自分」が「今の自分」になっているかもしれません。夢をかなえるためには、身体を大切にすることも忘れないでください。

1月の保健目標

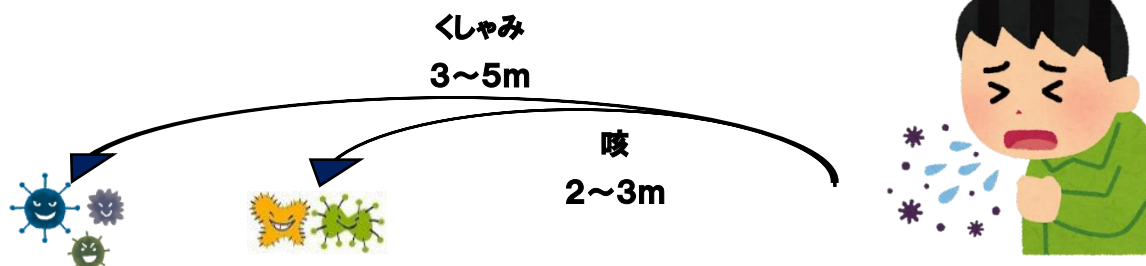
かぜや感染症の予防に
努めよう

健康習慣で、今年も良い1年になりますように！

- | | | | | | |
|---|-------------------|--|---|------------------|--|
| あ | 朝ご飯、元気な1日スタートだ | | お | お風呂に浸かってリラックス | |
| け | ケガ予防、準備運動念入りに | | め | 目覚めをよくする 早寝早起き | |
| ま | 丸まった背筋はピーンとまっすぐに | | で | できるかな？ ケガの後の応急処置 | |
| し | 食事はいつもバランスよく | | と | 登校前のトイレ習慣 | |
| て | 手洗い・うがいで、ウイルスバイバイ | | う | 運動で、心も体も強くなる | |

できていますか？～感染症予防対策～

かぜやインフルエンザ、コロナウイルスの感染経路の1つに飛まつ感染があります。飛まつ感染とは、咳やくしゃみをした時に飛び散った飛まつ（しぶき）を吸い込むことによってうつる感染経路です。咳やくしゃみをする時、飛まつはどのくらい飛ぶと思いますか？



くしゃみでは3～5m、咳では2～3m飛まつが飛ぶと言われています。周りの人にうつさないためにも、咳エチケットを心掛けることが大切です。



注意

感染予防のためにマスクの着用を行っています。しかし、鼻やあごが出ていたり、すき間があったりする人が見受けられます。そうするとマスクの効果は激減してしまいます。鼻からあごまでしっかり覆い、すき間を作らないよう自分のサイズに合ったマスクを正しく着用してください。

また、鼻血などで汚れてしまったり、紐が切れてしまったりなどで、マスクが使用できなくなってしまうことがあります。カバンに予備のマスクを入れておくようにしてください。

一人ひとりの予防が 感染症の流行を 防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。



規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



冬に起こりやすいけがに注意！！

○低温やけに注意！

使い捨てカイロや電気カーペットなど、低温でも長時間の使用でやけどをすることがあります。

熱いという感覚がないので、気付いたときには皮フの奥までやけどをしている場合など、見た目は軽傷でも重傷になっていることもあります。



○転倒による打撲・捻挫に注意！

凍った路面や雪が積もっている所は滑りやすいです。

転んだときに手を着くことができないと、顔や頭を打ってしまい、大ケガに繋がります。

歩くときはポケットや袖から手を出して、寒い時は手袋を着けると良いですね。



受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

受験当日、緊張で心臓がバクバク・・・という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。緊張するのはダメなことではありません。私達にとって自然なことで、頑張ろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。

それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように・・・応援しています！

