

Health 1月



令和3年1月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室



新しい年を迎えました。昨年から流行しているコロナウイルス感染症は未だ終息の気配がありませんが、一人一人の行動が大きな成果につながると 생각합니다。「3密」を意識し、感染症予防の為の行動を行い、今年こそ「コロナ禍」という言葉を消し去りましょう！

今年が丑年です。丑年について調べてみると、「我慢（耐える）」「芽吹く」などのキーワードが出てきます。まさに現在の「我慢の時期」を乗り越え、新たな「希望の芽」が出る年であることを願いたいですね。

2021年健康目標を右の枠の中に書いてみましょう。自分の目標を「見える化」して、健康維持のための行動を意識しましょう。



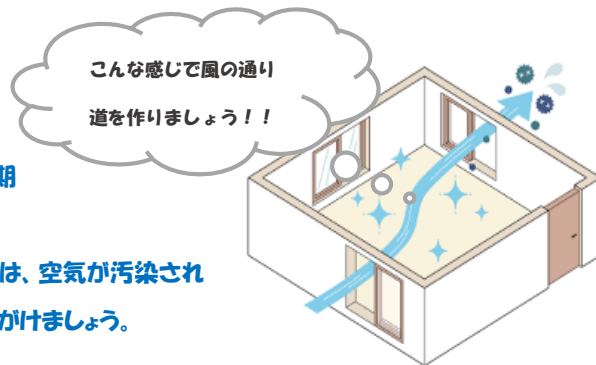
コロナウイルス撃退！！ 十分な換気を行いましょ！！



コロナウイルスが猛威を振るう時期と重なり、寒さが一段と深まってきました。至る所に暖房器具があり、部屋を暖めてくれますが、換気を怠ると、コロナウイルスの感染症リスクが高まるだけでなく、二酸化炭素等の汚染物質が充満し、空気が汚染されます。定期的な換気を心がけてください。

ポイントは…

- ・風の通道を作る…教室では、窓とドアを開けて風を通します。
- ・定期的に行う…授業と授業の間の休憩時間（10分程度）、昼休憩の始まり10分、終わり10分程度は換気をするなど時間を決めて、定期的に行いましょう。
- ・部屋をきれいにしておく…せっかく換気を行ってもほこりなどが舞ってしまえば、空気が汚染されてしまいます。日頃から部屋をきれいにすることを心がけましょう。



3年生のみなさん、体調はいかがですか？
今年は今までに経験したことのない新型コロナウイルス感染拡大という状況下で、頑張らなければいけないみなさんのことを考えると、胸が痛むとともに、何か力になれないかと思うばかりです。
とにかく、コロナウイルス以外にもこの時期はインフルエンザや様々なウイルスが飛散していることを頭に入れて、感染症対策を行ってください。そして、ウイルスに負けない身体づくりにも心がけて、規則正しい生活を行い受験に臨みましょう。

～日本スポーツ振興センターの申請について～

令和2年度もあと数か月と参りました。今年度、学校管理下（登・下校を含む）でケガをして医療機関へ受診した人は、日本スポーツ振興センターの給付対象に参る可能性があります。保健室までお問い合わせください。
特に3年生で対象に参る可能性のある人や申請して継続治療している人は、保健室までお問い合わせください。

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	15.4%
2月	コロナ影響前 14.9%
3月	自粛要請 18.4%
4月	緊急事態 27.3%
5月	宣言下 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。

