

Health 1月



平成30年 1月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

今年の目標は.....ます、やることは.....

お正月気分からめけだす

5つのステップ

1. とにかくがんばって、寝くても起きる
まずは早起き。それで自然に早夜の習慣がつかます。
2. 少しの時間ポーっとする
ただし、ポーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も自覚めます。こたつの中でポーっとするのはダメ。
3. 少しだけでも朝ごはんを食べる
休み半端ごはんを食べなかった又は、少しだけでも食べよう。たんぱく質もしっかり食べるのが目標。
4. 外でからだを動かす
ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心もびびりして気分スッキリ。
5. 目標を立てる
大きな目標でも、小さな目標でもOK。がんばろう！ やれる！ と感じる目標を立てましょう。

新しい年が嬉しかったです。みなさんは、どんな想いで新しい年を迎えましたか？

これから数年は様々な変化が起こりそうですね。歴史的な変化の瞬間にみなさんは身を置くことになるのではないのでしょうか？

そんな変化が予測されていても変わらざる大切なもの...

それは「命」です。命を守るためには、心身の健康を意識することが大事です。

保健室では、今年もみなさんの健康を願って、色々なことを発信していきたいと思っています。

本年もよろしくお願ひします。

感染性胃腸炎警報発令中！！

広島県は、冬季に流行するノロウイルス、ロタウイルスなどの「感染性胃腸炎」に対する罹患者が増えたことから、「感染性胃腸炎警報」を平成29年12月14日に発令しました。

冬季に流行する感染性胃腸炎の原因ウイルスは、感染者の便や吐物から人の手などを介して、人から人へ感染する場合や、二次汚染した食品から感染する場合などがあります。

予防のポイントは「**手洗い**」と「**食品の十分な加熱**」です。今一度、予防対策を確認してみてください。また、嘔吐、下痢の症状が現れたら、自己判断で薬を服用して止めようとするのではなく、医師の指示に従って、療養しましょう。



感染性胃腸炎が流行する時季...手洗い再チェック!

手洗いの方法・流れ (①~⑧は両方忘れずに)

- ① 全体を軽く水で洗い流す
- ② 石けんを手のひらにとり、よく泡立てる
- ③ 手の甲をもう一方の手で洗う
- ④ 指先を握り、手の間を洗う
- ⑤ 親指をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑥ 指先をもう一方の手の手ひらに立てて洗う
- ⑦ 手首をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑧ 流水で石けんの泡を確実に洗い流す
- ⑨ 清潔なタオルやハンカチで水気をふき取る

手を洗ったままにしていると、細菌やウイルスの付着。手洗いのポイント！
手洗いに、別用途・食器の洗剤・トイレに付いた洗剤は必ず手洗い！

1月18日(木) 空気検査を実施します!

寒い日が続き、各教室でストーブを使用していると思います。ストーブをつけたまま換気しない状態では空気中に二酸化炭素や一酸化炭素が蓄積し、頭痛、気分不良等を引き起こします。みんなの教室です。みんなで意識をし、授業終了後は5分間、窓を開け、新鮮な空気を教室へ入れ、健康に過ごせる教室作りを心がけましょう。



体調管理はできていますか？

試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮するために、体調をしっかりと整えましょう。

カゼ・インフルエンザが流行っています。うがい・手洗い・マスクで予防。カゼかな？と思ったら、無理をせずに休みましょう。

試験の始まる時刻に脳が目覚めているように、早起きの習慣をつけましょう。

食事の量は8分目

食べ過ぎは、体調を崩す原因に。特に、夜食の取り過ぎには注意しましょう。当日の朝は、普段通りに朝食を食べましょう。脳が活性化します。

みなさんへ
感染性の予防
生活リズムを整える

3年生のみなさん!!
頑張る姿を見守りながら
応援してますよ!