

上高☆保健だより

令和5年11月
上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当 1-1HR

見えないけどいます…

カゼウイルスやコロナウイルスは、数十～数百nm(nmは10億分の1m)とされています。とても小さいので、特別な機械を使わないと見ることはできません。しかし私たちのまわりにいるため、感染することがあるのです。だからこそ、手洗いや空気の入替えなどでウイルスをからだの中に入れないことが大切です。

今月の保健目標

消毒と手洗いで
菌を持ち込まないようにしよう。



感染予防にはマスクも必須にゃ♪

寒いから嫌だな…と思ってしまう季節になりましたが…

今年の冬もしっかりと「手洗い・消毒・換気」で感染対策を！



秋の夜長…

眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、もっとも昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情もありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。

ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温(体の内部の体温)が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。



暖かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後低下する下げ幅が広がり、良い睡眠が得られるといわれています。**糖質や脂質を含まない白湯がおすすめです。**



メテア・照明を OFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの**明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。**照明はもちろん、これらの**機器も早めに電源を OFF に。**



再度連絡します!!

インフル・コロナ… カゼ症状に注意!!

まだまだ感染症の流行が続いています。上高でもカゼ症状を訴えたり、急な発熱があったりする人が落ち着いたと思ったらまた…と増えています。定期的な換気、石鹸での手洗いと消毒、マスクの着用など、感染症対策を引き続きお願いします。

インフルエンザワクチンの接種を予定している人は、体調の良い日に早めに接種しましょう。

出席後も、発症後10日は
マスクの着用を!

再確認! 「出席停止の基準」

インフルエンザ

「発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

新型コロナウイルス感染症

「発症した後(発症した翌日を1日目として)5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

せきエチケット

続けて
いますか？

せきエチケットは、新型コロナウイルス感染症やカゼ、インフルエンザなどの「感染症」に罹った(疑いがある)とき、お互いうつさないようにするためのルールです。



鼻と口を覆う

せき・くしゃみが出そうになった時には、ティッシュやハンカチで鼻と口を覆います。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱に捨てましょう。



「袖」でカバー

急な咳・くしゃみは、できるだけ手を使わず、袖や上着の内側で鼻と口を覆います。手で覆ったときは、すぐに石鹸でよく洗いましょう。



マスクをつける

ウイルスを含んだ飛沫(鼻水やだ液)は、咳・くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。予防につながります。

めざせパーフェクト!

歯と口の ぎもんクイズ

歯と口について書かれている文章の一部が〔 〕であいています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな？

- 歯みがき1回に使う歯みがき剤は〔 〕cmくらいでよい。
- ものを食べる時、よく〔 〕と脳がかっぱつにはたらく。
- 〔 〕には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。
- 軽い歯肉炎は、きちんと〔 〕を続けるとなおすことができる。
- 〔 〕の歯はむし歯になりやすいので、とくにいてねいにみがく。

《キーワード》

ジュース なめる 1.5～2
ぬける前 歯みがき
なおしたばかり かむ
むし歯 だ液 砂糖 塩
しゃべる 3～4 痛みどめ
はえたて 0.5 牛乳

(こたえ) 1…1.5～2 2…かむ 3…だ液 4…歯みがき 5…はえたて

早めに準備! 寒さを防ぐ **小物** あれこれ

生徒保健委員会 文化祭体験型企画展示

ご来場ありがとうございました!

鍛えろ! 筋トレ★脳トレ Part2

地域の方々がたくさん参加してくれてとても楽しかったです。来年もたくさん方に来てほしいと思います!

「免疫力」を高めるにも「筋トレ脳トレ」が効果的! 体力、睡眠、メンタルをUPさせて、カゼに負けない体づくりを続けよう!