

# 上高☆保健だより

令和3年5月  
上浮穴高等学校  
生徒保健委員会  
担当3-2HR

新学期から一か月。そろそろ慣れてきましたか？  
環境が変わると体調を崩したり、ストレスや不安を感じることあるかもしれません。体調を整え、ストレスと上手につきあうには自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

## 今月の保健目標

コロナ対策のためにも、  
早寝早起きをし、  
朝ご飯をきちんと取ろう！

生活リズムを整えたら、  
コロナ抵抗力もUP!にゃ



## 朝食で1日をスッキリ始めよう！



朝、体調不良で保健室に来室する人の多くは「(当然のように)何も食べてきていない」と答えています。そして気になるのが…「水分はほとんどとらない」「トイレにはあまり行かない」人が多いこと！当然、めまいや頭痛を訴えています。朝食の大切さはわかっているにもかかわらず…という人は、まず何も食べずに学校に来る習慣を改善していきましょう。

### 朝食の効果

- ◎脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる！
- ◎体温が上がり、体がしっかり動くようになる！
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便につながる！

流行の腸活！  
肥満も解消♪

### 朝食を食べるためには…

- ◎食べる時間がない→朝早く起きる！ そのためには『早寝』が必須。
- ◎食欲がない→夕食を早めにとり、夜食を控える。
- ◎食べるものがない→まず、水分だけはしっかりとる！ 持参する。  
パンやバナナなどすぐに食べられるものを用意！

## みんなが使うトイレ、マナーは守れていますか？

トイレを清潔に使うことは感染予防にもなります！

### トイレのマナー5か条

- ① 足の位置は一步〇〇へ
- ② トイレトペーパーの〇〇づかいをしない
- ③ 〇〇〇忘れに注意
- ④ 汚してしまったら自分が〇〇〇しよう
- ⑤ 〇〇〇〇をそろえよう



①まえ②ムダ③ながし④そうじ⑤スリッパ

個室にブラシを設置しました！  
使った後はいつも振り返り、きれいにしてから出てくださいね。



「緊急事態宣言」「重点措置区域」  
5月31日まで延長!

# 感染リスクが高い活動に注意!

5月11日現在、新型インフルエンザ特別措置法に基づく「緊急事態宣言」の対象区は東京都、京都府、大阪府及び兵庫県に愛知県と福岡県も対象区として加わり、5月31日まで延長されました。また、まん延防止等重点措置を実施すべき区域「重点措置区域」は愛媛県、埼玉県、千葉県、神奈川県及び沖縄県に北海道と岐阜県、三重県が加わり同じく延長されています。感染力の強い変異株の拡大により、屋外飲食のような3密ではない状況でもクラスターが確認されています。

校内でもみんなで感染症対策に取り組んでいるところですが、医療のひっ迫と死者数の増加が懸念されます。**一人ひとりのがまんが命が救えます。もうしばらく感染予防の徹底をがんばっていきましょう。**

## 愛媛県医師会長から県民の皆さんへのメッセージ

1. がまんの4週間にしましょう。まじめ愛媛の県民のまじめ度が試されています。カラオケや会食はこの際、昼間でも夜間でもがまんしてください。
2. 感染を十分に抑制することこそが、最善の経済対策になります。
3. 私たちは一人ひとりのいのちを救い元気に社会に帰してあげたい、その一心で業務に邁進しています。
4. これまでは防戦一方でしたがワクチンを得て、これからは攻めの医療に転換していきます。
5. 愛媛県医師会はこれまでと同様に今後も愛媛県庁と緊密に連携し、新型コロナウイルス感染症に対応してまいります。

4月14日現在 愛媛県 HP「愛媛県の状況」より

## 部活動等の感染症対策

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 参加前の検温、健康観察          | <input type="checkbox"/> 用具の使いまわしをしない、こまめに消毒 |
| <input type="checkbox"/> 部室などの共用エリアは短時間、時間差利用 | <input type="checkbox"/> 身体距離の確保、会話の制限       |
| <input type="checkbox"/> 終了後は手洗い消毒、速やかに帰宅     |  |

5月30日はゴミゼロの日

マスクをきちんと捨てよう!

コロナの流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにもこんな被害が...

- ・散歩中の犬が間違えて飲み込む
- ・足に引っかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れ込み、カニやタコが絡まる



### マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはせず
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てた後は手を洗う

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。