

# 上高☆保健だより

上浮穴高等学校  
生徒保健委員会  
担当 2年生  
令和3年2月



冬の寒い日が続いていますが、風も強く、花粉も飛び始めました。花粉症の人は早めに耳鼻科を受診し、対策をしておきましょう。目のかゆみやくしゃみ、鼻水を抑え、コロナ対策にもなります。また、自粛により自宅で長く過ごす人も増えています。生活リズムを崩さないようにしましょう。

今月の保健目標

引き続き、運動で  
体とこころを鍛えよう！

適度な運動をして  
ストレスを発散しよう!!



## ストレッチなど、体を動かしていますか？



1月の全校朝礼（オンライン）では、いつでもできるストレッチを紹介しました。自粛生活が続いていますが、活発な高校生の体は、しっかり動かすことで元気になります。（だらだらゴロゴロ過ごしていたら、余計疲れて病気になります。）今月の目標にも上げましたので、毎日の生活に運動を積極的に取り入れてください。



ストレッチ!!

- ① 深呼吸
- ② 胸そらし
- ③ 背中のはし
- ④ 脇のはし
- ⑤ 肩のはし
- ⑥ 尻ストレッチ
- ⑦ 脇腰ひねり



簡単～体力チェック!

- ② つま先タッチ
- ③ 背中で握手
- ④ 片足立ちで静止
- ⑤ ひざの曲げ伸ばし



〇〇に入る言葉は  
なにかな？

## 冬の感染症予防・花粉症対策

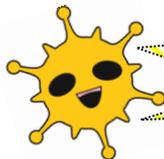
- 1 ウイルスが好きなのは、遅い〇〇〇まで起きている人
- 2 「花粉症かな」と思ったら、早めに〇〇〇の受診
- 3 花粉が多い日は、マスク・メガネ・〇〇〇などで対策しよう
- 4 寒い日も、外で〇〇〇〇して元気に過ごそう
- 5 外から帰ったら、顔を洗い、〇〇〇をして、花粉を取り除こう
- 6 家に帰ったときや食事の前後の〇〇〇〇を忘れずに

答え 1じかん 2じびか 3ぼうし 4うんどう 5うがい 6てあらひ





コロナに  
負けない!



オミクロン株が急速に拡大し、  
収束の兆しがみえません...

# ウイルス対策を徹底しよう!

県内でも、多くの児童生徒や教職員が新型コロナウイルスに感染し、臨時休業する学校も多数に及ぶ状況が続いています。保健所からの分析と対策について、参考にしてください。

年明け以降の感染の広がりがみられた事例について、保健所から指導助言がありました。

## 特に注意すべきポイント



### 学校内の感染経路は接触感染!?

□ 「指先・指の間、親指」も  
消毒!

無意識にみんなが触っている物はないですか?

□ 登下校、体育、部活、昼食時、  
「ノーマスク」「あごマスク」  
に注意!

黙食の時に、自由な席で  
友達と食べていませんか?

□ 窓は定期的に全開!

寒さを理由に怠っていませんか?

\* 不織布マスク(機能同等のもの)をしっかりと着用

\* 密を避け、特に屋内では距離を保つ

\* 流水とハンドソープ(石けん)でこまめに手洗い

商業施設等は退店時にも手指消毒を

\* 1時間に2回以上、数分間しっかり換気

## 1 手や指のウイルス対策

### 石けんでの手洗い

手や指についたウイルスは、洗い流すのが最も重要。

ウイルスの数は、流水15秒で100分の1、石けん10秒もみ洗い後、流水15秒で1万分の1。

### アルコール(濃度70%以上95%以下のエタノール)

手洗いがすぐにできないときは、アルコール消毒。入室の時だけでなく退出のときも!

## 2 物に付着したウイルス対策

### 熱水(80℃10分)

### 塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)

市販の塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を濃度0.05%に薄めて拭きましょう。

### 洗剤(界面活性剤)

有効な界面活性剤が含まれる市販の家庭用洗剤を使って消毒できます。製品にあった適切な方法で正しく使用することが重要です。

## 3 空気中のウイルス対策

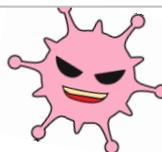
ウイルスなど微粒子を室外に排出するために、こまめに換気をしましょう。換気する場合、2方向の窓を1時間に2回以上、数分程度、全開です。

## 4 食事でのウイルス対策

多いのは食事時の会話での感染事例。換気し、人との距離を1m以上あけ、対面を避けて黙食を心がけましょう。また、食後も机を消毒しましょう。



体調が悪いときは無理せず、  
早めの受診をお願いします。



愛媛県 HP より