

*保護者と一緒に読みましょう。

令和4年5月2日

伊万里実業高等学校定時制（保健部）

ほけんだより(5月号)



新緑の美しい季節になりました。新学期が始まり1ヶ月。疲れが出やすい時期でもあります。体や心の疲れは出ていませんか？疲れを感じたら、早めに休息をとりましょう。気温の差が大きい時期です。衣服の調整をして体調をくずさないように気をつけましょう。汗ばむ日もあります。こまめに水分補給をしましょう。

☆朝ごはんをさわやかに1日をスタートしよう！☆

<朝ごはんを食べると…>

胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目を覚まします。また、脳のエネルギーも補給できるので午前中から元気に活動することができます。

<朝ごはんのポイント>

脳や体の活動エネルギーとなる炭水化物（ごはんやパン）をしっかり摂ることで、また、できるだけおにぎりやパンだけの食事ではなく、からだを作る卵や大豆などのタンパク質、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルの豊富な果物も一緒に摂るともっとよいと思います。

☆夜は、睡眠をしっかりとって生活リズムを整えよう！

☆睡眠と脳の関係☆

睡眠は、体の疲れだけではなく心の疲れも取ってくれます。

習い事やスポーツも睡眠をとることで上達することがわかっています。たっぷり睡眠をとり、元気に登校しましょう。



5月の保健行事

5月6日（金）

心臓検診（1年のみ）

5月26日（木）

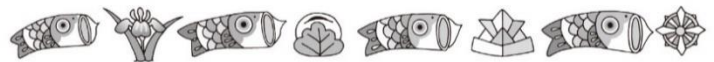
耳鼻科検診（全学年）

5月27日（金）

レントゲン撮影（1年）



<新型コロナウイルス 引き続き感染予防を！>



新型コロナウイルス感染症の流行で、普段とは違う生活を強いられる毎日が続いています。佐賀県では1日の感染者数が600人を超える日が続いています。これから大型連休に入ります。引き続き感染症対策を徹底して、自分自身と周りの人を守る行動をとりましょう。「新しい生活様式」を見直して実践しましょう。

「新しい生活様式」の実践例 ～厚生労働省ホームページより～ 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つ基本: ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
 - 遊びに行くなら、屋内より屋外を選ぶ。
 - 会話する際は、可能な限り真正面を避ける。
 - 外出時、屋内にいるときや会話をするときは症状がなくてもマスクを着用。
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは、30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。
- ※高齢者や持病のあるような重症リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動はひかえる。
- 帰省や旅行はひかえめに。
- 発症したときのために、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密の回避（密閉、密集、密接）」
- 毎朝体温測定、健康チェック、発熱又は、風邪の症状がある場合は、ムリをせず自宅で療養

