

# ほけんだより

## - 1月号 -

唐津西高校保健室 2021

令和3年を迎えました！みなさんにとって素敵な1年になりますように◎冬休みはどうでしたか？例年と違い、おうちで過ごす人も多かったのではないのでしょうか？3年生は16・17日に共通テストが控えています。寒い日が続きますが体調管理をしましょう！！



### ●●●●●寒い冬に気を付けること●●●●●

#### マスクのつけ方

#### NG集××



← 鼻が出ている

あごにつけている



← すき間がある

正しいマスクのつけ方をしましょう！！

#### 気をつけて 冬の猫背



寒さで、ついつい背中が丸まっていますか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

しかし猫背が冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、熱を上手く作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、重ね着やマフラー、手袋等で対策しましょう。



寒い時も、ピンときれいな姿勢で！

### 体を冷やさないようにする！！

食べ物には体を温めるものと、冷やすものがあります。この食材の中で体を温めるものはどれでしょう??



#### み 見わけるコツは…

つち なか 土の中にできる

はっこう 発酵している

いろ こ 色が濃い

くらにや くらにや くらにや  
 4ふ44 4ふ44 4ふ44  
 24 4244 4744

# 2021年も西高で、みんなで、できることをやっていきましょう！

- マスクの着用（校内ではもちろん、学校の外でも着用すること）
- 手洗い（できる人は手指のアルコール消毒も）
- 毎朝の検温 → Classi への入力（自宅検温して来てくださいね）
- 換気・加湿（寒くても、風を入れて空気がこもらないように）
- 昼食時は自分の席で前を向いて食べる  
（食事中はマスクを外すので感染リスクが高くなります）
- 体調が悪い時には登校しない（自分のためにも、周りの人のためにも）  
→ 医療機関を受診する際は念のため電話で相談してから受診すること

3学期は各模試等から始まって3年生の共通テスト、卒業式も控えています。日々の生活でできることをして、西高全体でがんばって取り組んでいきましょう！！

## 感染予防の基本は、まず“手洗い”

手洗いの手順を確認して、キチンと手を洗いましょう！

<b>00</b>  <p>まず、確認 ●爪は短く切りましょう。 ●時計や指輪は外しましょう。 次に ●手首の上5cm位まで十分に両手を濡らしましょう。 ●洗剤を手のひらに取り、十分泡立てましょう。</p>	<b>01</b> 手のひらをあわせてよくこする。 	<b>02</b> 手の甲をのばすようにこする。 	<b>03</b> 指先、爪の間をよく洗う。  両手とせ
<b>04</b> 手の間を十分洗う。 	<b>05</b> 親指をねじり洗う。 (親指をもう片方の手で包みこする。)  両手とせ	<b>06</b> 手首も忘れずに洗い、指先を上に向けて流水で洗い流す。  両手とせ	<b>07</b> 最後に…ペーパータオルが満遍なタオルで拭きましょう。  ※共同使用するタオルは使わない。

★全体で30秒以上かけて、しっかり洗いましょう。