



唐津青翔高校
保健室 2022.1

あけましておめでとうございます。2022年の干支は虎です。「虎に翼」ということわざがあります。もともと実力のある者に更に力が備わることを意味しています。現在、新型コロナウイルスの新しい変異株「オミクロン株」の感染者が増え続けています。他人事ではなく、自分ができる予防を心がけて「虎に翼」の元気なからだづくりを心がけましょう。

感染した人に対する思いやりも忘れずに。



1月の保健目標 寒さに向けての体力増強を図ろう

◎生活リズムを切り替えましょう

冬休み明けは、「だるい」「体調が悪い」という人などが増える傾向があります。

休みに生活リズムが乱れてしまい「冬休みモード」から切り替えができていないことが原因の一つです。早寝早起きや朝食をしっかりとるなど生活リズムを整えて「冬休みモード」からの切り替えを！

☆毎朝、今日の体調チェックをしましょう！

- ☐ぐっすり眠れましたか？
- ☐すっきり起きられましたか？
- ☐朝ごはんは食べましたか？
- ☐熱や頭痛、のどの痛み、腹痛はありませんか？

睡眠不足の人は
夜遅くまで
スマホを使って
いませんか？

スマホを使いすぎると…



➡ 朝登校前に検温をしましょう。

体調不良や発熱等ある場合は
登校せずに病院受診を！

自分の平熱を
知っておきましょう



コロナ？ インフル？ ただのカゼ？

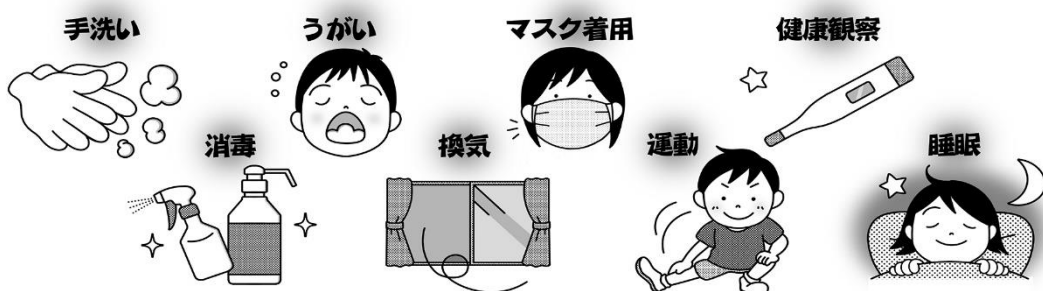


特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです

学校で、昼食等
を食べるときは
黙食を心がけ
ましょう！



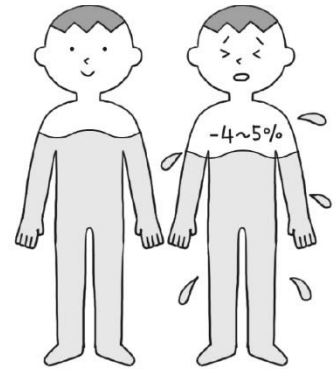
冬なのに？冬「だから」要注意 脱水

脱水とは、体液が失われ、身体にとって不可欠な水分が不足している状態です。体重の約1～2%の水分量が失われても、のどの渇きなどの症状が現れます。更に、体重の3～5%の水分量が失われると、強いのどの渇き、だるさやめまい、疲労感などの症状が現れます。

脱水は「夏に起こるもの」というイメージがありませんか？

実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなります。また、コロナ禍でマスクをつけている状態が多いため、水分補給のタイミングを逃してしまう傾向にあります。その結果、知らず知らずのうちに水分が失われている可能性があります。

冬こそ適度な水分補給は不可欠ですので、水分をとることを心がけましょう。



カサカサ唇に要注意



マスクには保湿効果がありますが、唇とマスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥しやすくなるときもあります。

カサカサ唇の対処

- 唇をなめない
- 唇にリップクリームを塗る
- ビタミンを摂取する
(ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分を保てなくなる)
- 水分をとる (水分不足だと乾燥しやすくなる)
- 部屋を加湿する



冬こそしっかり水分補給



2つの絵を見くらべて、7つの間違いをさがそう！

答えは保健前に掲示

