

ほけさんだより



令和4年 9月 1日
唐津青翔高等学校 保健室

長い夏休みも終わり、今日から全学年での学校生活が再スタートします！

お休みの間はどのように過ごしていましたか？運動や勉強に励んだ人、ずっとゲームやスマホをいじっていた人などいると思います。一部の3年生は夏休み中に何度も登校し、進学や就職に向けて準備しているのを見かけました(^_^)この努力、頑張りが報われますように・・・☆彡

9月のはじめは、学校モードに体がついていかないかもしれませんが、期末考査もありますので、落ち着いた学校生活を送れるよう、まずは生活習慣を整えましょう！



○佐賀県の新型コロナウイルス感染状況について（8月25日現在）

	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)
感染者数	2,989人	2,517人	2,446人	2,566人	1,252人	1,147人	2,951人	1,980人	1,971人
病床使用率	56.8%	55.8%	57.1%	54.4%	54.6%	54.9%	53.7%	52.2%	52.2%

昨年は、100人を超すと「感染者が増えたね」と話していたような・・・。

感染力が強いオミクロン株亜種 BA.5 が流行していることが感染拡大の原因のようです。

○引き続き、学校生活については・・・

★マスク着用、手洗い、手指消毒など自分でできることをしっかりしましょう。

★免疫力が低下しないように生活習慣を整えましょう！

★登校前に必ず検温をして、発熱や風邪症状があるときは、病院を受診しましょう。

★授業開始後5分間は教室の換気をしましょう。

★PCR検査を受けることが決まったら、学校へ連絡しましょう。

コロナに負けるな！！みんなで免疫力UP！！



1. **笑う**☺・・・笑うと唾液中のIgA（免疫グロブリン）が増えます。
2. **温める**・・・低体温だと免疫細胞の活動が低下します。お風呂に入ったり、湯たんぽを使って体を温めましょう。
3. **楽観性**・・・精神状態も免疫に影響します。ポジティブになりましょう！
4. **適度な運動**・・・汗を軽くかく程度の適度な運動をしましょう。
5. **バランスの良い食事**・・・食品にも免疫を高める働きがあります。食事を摂らなかつたり、偏った食事をしている人はいませんか？バランスの良い食事を心がけつつ、食物繊維が豊富な食材（納豆、とうもろこし、バナナ、きのこ、わかめなど）や発酵食品（納豆、キムチ、味噌、ヨーグルトなど）を摂るとより免疫力UP！