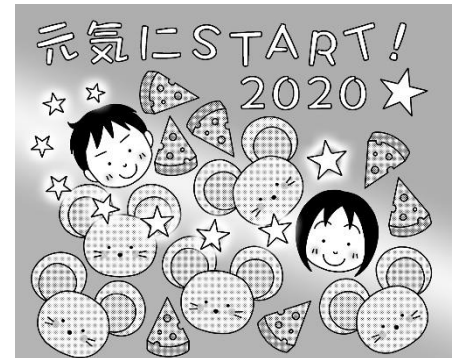


# 保健だより

唐津商業高校 定時制  
令和2年1月20日

新しい年がスタートしました。この一年がみなさんにとって素敵な年になることを願っています。今年もよろしくお祈りします。

勉強やバイト、友達と遊ぶなど活動の基本は「健康」です。今年1年を健康に過ごすための目標を決めてみませんか。「好き嫌いをなくす」「夜更かしをしない」など、何か一つでいいので目標を決めて、まずは実行してみましょう。



本格的なインフルエンザの流行する季節になりました。一番大事なのはかからないように予防することです。知ってる人も、実践している人も多いと思いますが、次のことに気をつけて体調管理をしましょう♪

- \* 1日3回、肉や魚だけでなく、野菜や果物などもバランスよく食べよう。
- \* 外出から帰ってきた時や食事の前には、石けんでの手洗いとうがいをしよう。
- \* 睡眠不足は病気にかかりやすくなります。夜ふかしせずたっぷりの睡眠をとりましょう。
- \* お茶や水をこまめに飲もう！のどについているウイルスを洗い流してくれる効果があります。

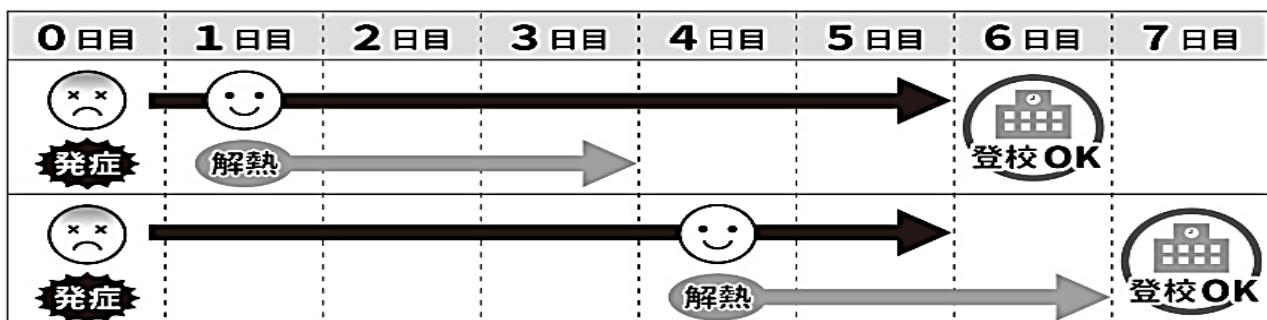
## インフルエンザにかかってしまったら

予防していても、かかってしまうことがあります。学校は、多くの人が同じ空間で過ごす場所の1つです。みなさんの体を安静に保つため、また、感染がひろがるのを防ぐために出席停止期間があります。必ず守りましょう。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染の恐れがないと判断した場合はこれより早い時期でも登校可能

つまり



解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

病院でインフルエンザと言われたら、学校へ連絡をしてください。

**だから大切!**

# こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入れ換え」をしないでいると…



二酸化炭素が増え、  
頭が痛くなる



インフルエンザなどに  
感染しやすくなる



いやなおいが部屋に  
こもる



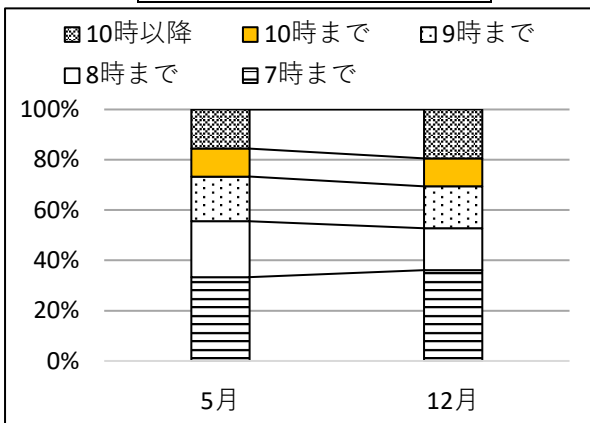
チリやホコリが  
アレルギーの原因になる

先日、休み時間にある教室へ行った時、ム～っとするような空気が教室に充満していてびっくりしました。「頭がボーっとする…」「頭が痛い」という人もいて、すぐに窓を開けて空気の入れ換え（換気）をしてもらいました。窓を開けると冷たい空気が入ってくるため、寒いときほど開けたくない気持ちもわかります。しかし、休み時間ごとに5分間、グラウンド側と廊下側の窓を開け、空気の通り道を作って換気をしましょう！

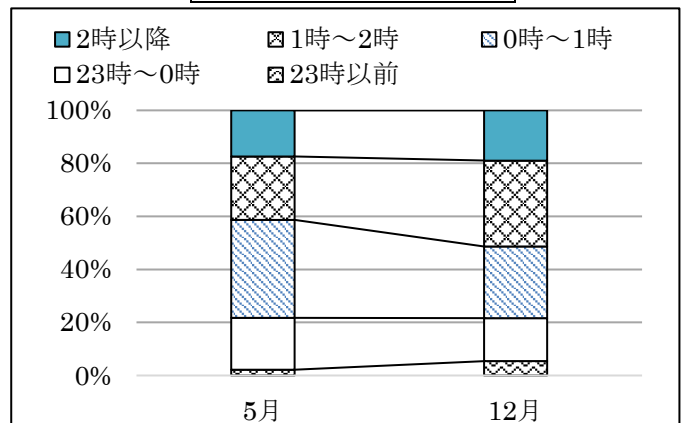
## 基本的な生活習慣アンケート結果です

12月24日の閉講式の時に答えてもらったアンケートを集計しました。5月に答えてもらっていたアンケートの結果とくらべてみたいと思います。

学校のある日の起きる時間



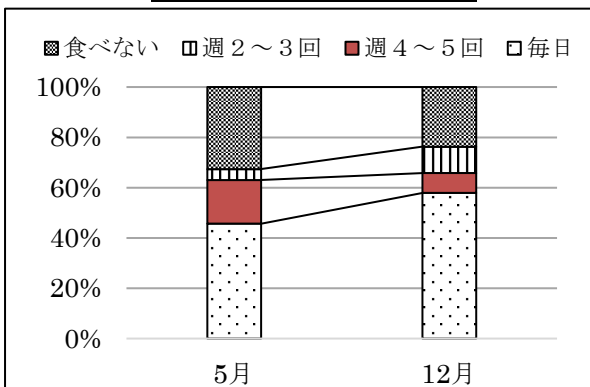
学校のある日の寝る時間



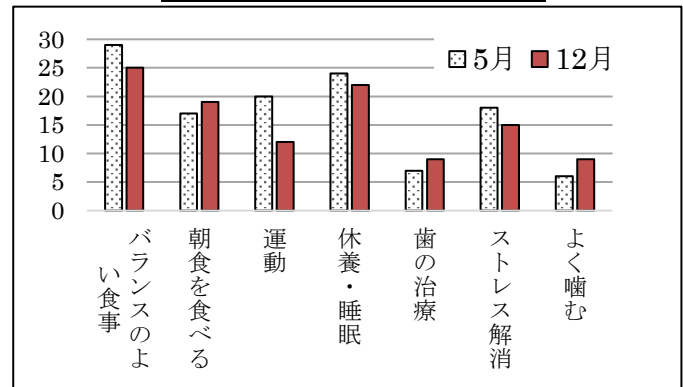
- 起きる時間・・・7時までに起きる人が増えた反面、10時以降に起きる人も増えています。
- 寝る時間・・・1時より遅く寝る人が増えています。

**生活リズムの乱れが出てきています。自分の生活を振り返り健康的なリズムにしていきましょう!**

朝食を食べていますか?



自分の健康に必要なものは?



朝食を食べない人が減って、毎日食べる人が増えています。また、今の自分の健康に必要なものとして、「朝食を食べる」や「よく噛む」ことなどとする人が増えていて、食事へ関心を持っている人が多くなってきたのかもしれない。