

1月のほけんだより

唐津市立名護屋小学校 保健室 2023.1.13(金)

3学期も、よろしく お願いします。

新型コロナ、インフルエンザなど、様々な感染症が流行しています。生活のリズムを整えて免疫力を高め、感染予防に努めましょう。みなさんの心とからだを、健康で過ごせる1年でありますように。今年も、保健室から見守ります。



誰が感染してもおかしくない状況です。これまで通り、換気・運動・栄養・睡眠・手洗い・マスク等感染対策を心掛けましょう。寒い時期も、水分補給は大事です。水筒を忘れずに持ってきてください。

新型コロナの状況

直近1週間の人口10万人あたりの感染者数

都道府県別 直近1週間の人口10万人あたりの感染者数

1. 宮崎県	2,070.17 人
2. 佐賀県	1,888.74 人
3. 熊本県	1,702.41 人
4. 山口県	1,655.59 人
5. 鳥取県	1,604.61 人
6. 鹿児島県	1,579.22 人
7. 愛媛県	1,562.51 人
8. 大分県	1,560.88 人
9. 香川県	1,497.51 人
44. 青森県	706.23 人
45. 山形県	622.55 人
46. 秋田県	617.30 人
47. 北海道	535.83 人

厚生労働省のデータをもとに作成 1月11日までの情報を表示
国勢調査人口(2020年10月1日現在)をもとに算出

裏面もご覧ください。



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは “空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのはダメ! 空気の

通り道を作り、換気をしましょう。

ゲームのルール...

学校モードに切り替える



ホップ

ステップ

ジャンプ!



ゲーム、まんが、テレビの誘惑に負けないのは、とても難しいこと、まして全くしないというのは、現実的ではないと思います。

宿題や明日の準備など、しないといけないことを終わらせてから、家族で決めた時間内でゲーム等と付き合うことができるようになります。

使い方のルールを各家庭で作っていますか? 「ゲームは、リビングで」や「寝る2時間前まででやめる。」等、依存性の強いゲーム障害にならないように、家族みんなでルールを決めて予防を心がけましょう。



ま ずは生活リズムを整えよう。コツは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。



ゴ ロゴロ過ごしたり、お菓子をダラダラ食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。



今年目標



学 校モードの生活リズムができたなら、あとは目標に向かってジャンプ! もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

3つの首を温める!



マフラーや手袋、レッグウォーマーを活用する



ぽかぽかのポイントは衣食住

体の中から温める!



根菜やしょうがなどの食材を選ぶ



湿度が高いと寒さを感じにくい!



加湿器や濡れタオルなどで湿度を保つ



工夫して過ごそう!