



ほけんだより

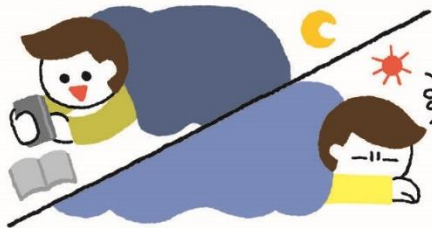
令和2年1月12日
武雄中保健室

あけましておめでとうございます。今年は何年ですか。牛は古くから酪農や農業で人間を助けてくれた大切な動物でした。大変な農作業を最後まで手伝ってくれる働きぶりから何年は「我慢（耐える）」、「これから発展する前触れ（芽が出る）」というような年になるといわれています。2021年は皆でコロナを克服し、希望に満ちた一年になるといいですね。今年もよろしくお願いします。

「冬休み明けあるある」を直そう

冬休みが終わって、こんな生活になっていませんか？「冬休み明けあるある」から早く抜け出して、きちんとした生活リズムを取り戻しましょう。

夜遅くまで起きている／朝なかなか起きられない



夜ふかしの習慣が身についていませんか？夜遅くまで起きていると、次の日の朝は眠くて、なかなか起きられません。早く寝て十分な睡眠時間をとることで、スッキリと起きることができます。

運動不足気味



冬休みにしていた、暖房がきいている部屋やこたつでのゴロゴロ生活が続いていませんか？からだを動かすことで、免疫の働きが活発になったり、肥満をふせいだります。また、心地よい疲れから、早く寝られます。

受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

受

験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。



それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています！



新型コロナウイルス感染症＋インフルエンザ予防！

気温が低く、また空気が乾燥する冬場はインフルエンザが流行しやすい時季です。また、現在も新型コロナウイルス感染症がおさまっていないため、流行が心配されます。どちらも、感染した人のせきやくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手を介して鼻や口から入ったりすることで感染します。かからないためには予防が大切。できることを心がけましょう。

感染予防に大切なことは

●3密をさける

閉めきった空間（密閉）、人がたくさん集まっているところ（密集）、近くでしゃべったり声を出したりするところ（密接）では、感染のリスクが高くなります。

●こまめに手洗いや消毒をする

よく泡立てた石けんで、手～手首まで丁寧に洗います。また、消毒も大切です。

●換気をする

窓やドアを開けて空気を入れかえましょう。

●マスクをつける

くしゃみやせきで鼻水やつばが飛び散ることや、顔をさわることをふせぎます。

●栄養バランスのよい食事をとる

免疫の働きを高めるために、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

●早く寝て、十分に睡眠をとる

免疫の働きを高めるために、早く寝て十分に睡眠をとりましょう。



こんなときは要注意！



- 3密の条件にあてはまるとき
感染のリスクが高くなります。
- 換気ができていないところにいるとき
空気中にウイルスがいる可能性があります。
- 体調が悪いとき
体調が悪いときは、免疫がうまく働けないため、感染のリスクが高くなります。