

ほけんだより

令和 4 年 12 月 15 日
川俣高校保健室 No.9

今年も残りわずかとなりました。みなさんにとってどのような1年だったでしょうか。
1年を振り返ると長かったような、短かったような…。その一瞬一瞬が大切な時間ですね。
今年、やり残したことがある人、後悔しないようにチャレンジしてみるのも1つですよ！



冬休みも **健康第一**

本校でも新型コロナウイルス感染者が複数名出ています。年末年始は人の移動や集まる機会も増えてきます。ひとりひとりが感染対策を徹底し、感染リスクを下げましょう。

◆ **基本的な感染対策**を徹底する

- 正しいマスク着用
- 手洗い
- 消毒
- 十分な換気
- 人と人との距離確保



◆ **飲食の機会**は感染リスクが高まる

- 短時間
- 距離を取る
- 会話時はマスクを着用する
- 大声の会話は控える



人が集まるときは特に注意！

◆ **体調が悪いときは人と会わない** (外出しない)

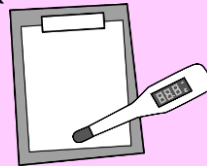
◆ 移動先の **混雑**や感染状況の確認



◆ **健康観察表**(検温・体調の記録)、 **行動記録簿**を記録する

◆ **ワクチン接種**の検討

(新型コロナ、インフルエンザ)



もしも、陽性になった場合は**発症2日前までに接触した方へ必ず連絡**しましょう。
決められた療養期間は外出せず、人との接触を避けましょう。

※**濃厚接触者**とは…①同居家族、②陽性者がマスクなし(正しい状態で着用していない場合を含む)で、
(福島県HPより) 手が触れる距離(1m程度以内)で15分以上接触した(会話、カラオケ等)

その他、3食しっかり食べる、睡眠をとる、適度な運動をするなど**基本的な生活習慣**が整っていないと免疫力が下がり、体調を崩しやすくなります。特に休み中の睡眠不足や寝だめは体内時計を狂わせます。朝起きてすぐに太陽光を浴びると体内時計がリセットされ、約14時間後に自然と眠くなります。昼夜逆転から体調不良を招かないためにも、体調管理を意識して行いましょう。

3つの^{くび}首^{あたた}を温めて体^{からだ}ポカポカ



「めっちゃ寒い〜」最近よく耳にする言葉です。冷たい風についてこの一言が出ますよね。

様子を見ると、上着のボタンが開いていたり、素足に短い靴下だったり…ファッションやこだわりもあるかもしれませんが、ただし、保温や防寒を考えると、おしゃれが健康を崩す原因になってしまいます。冷えを放置していると、思わぬ体調不良につながります。特に女子は体が冷えると血行が悪くなり、月経(生理)痛を悪化させますので、要注意です！

みなさんは3つの首を守っていますか？「**首**」「**手首**」「**足首**」の3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカしてきます。



登下校時はネックウォーマーやマフラーを使って



外出の際は、手袋を忘れずに



締め付けない厚手の靴下やタイツを



さらに長袖の肌着、ボタンはしめる、女子はタイツやあったかパンツなどの重ね着、腹巻き、カイロの使用であたたかく♪

夜、シャワーで済ませていませんか？湯船に入って、からだの芯までじっくり温めてください。



からだ ぽかぽか げんき ます 体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

気になるところは**冬休み中**に治して、新しい年を迎えよう

視力の低下が気になる人、むし歯を放置している人、健康診断で要精検だった人が受診していない人は、冬休みを利用して治療を済ませておいてください。

3年生は医療費の助成を受けられるのは、3月末までです。それ以降はお金がかかります。就職・進学後は受診する時間をつくること自体が難しくなります。気になるところは治療、検査を受けて、心も体も準備しておきましょう。



冬休み中も
さまざまな悩みを
相談できます



「ふくしま子ども SNS 相談」

LINE で相談できます 毎日 17 時～21 時

パスワード・QR コードは本日配付した用紙を見てください

子どものための 24 時間電話相談

「ふくしま 24 時間子ども SOS」

0120-916-024

いじめ問題・不登校・体罰などの
教育相談電話 月～金 10 時～17 時

「ダイヤル SOS」

0120-453-141