

冬休みが明け、10日が経ちましたね。生活のリズムは取り戻せてきてでしょうか？
今年1年も、皆さんにとって健康で充実した年になるよう保健室から応援しています。



換気できていますか…？

寒くなってくるとついつい教室のドアや窓を閉め切ってしまうがちになりますね。しかし！寒いときほど換気が大切です。感染予防の観点だけでなく、閉め切った部屋は二酸化炭素濃度が上がり、脳に必要な酸素の不足を招きます。学習への集中力も低下させるので、対角線上に開け、空気の通り道を確保しましょう。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

自分でできる対策をしましょう。

風邪
インフルエンザ
流行中



マスクをする



規則正しい生活をする

～感染症対策はみんなのため～

インフルエンザやコロナ等の感染症は、小さな子どもや年配の方、妊婦さん等感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることに繋がります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



コタツで寝てはいけません！

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。

脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きくなり体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。



部活動等のケガで病院を受診した人へ

冬休み中に講習・部活等で「ケガ」をした人はいませんか？冬休みの講習・部活動、登下校等の場合は、『スポーツ振興センター災害共済給付』の対象になります。市町村で医療費助成を受けている場合も適用になります。該当する人は保健室に連絡してください。対象かどうか分からない場合には、病院から発行される領収証を保健室に持参してください。

なお、以前にケガをして書類が未提出となっている人もいます。早めに提出をお願いします。