

# 保健だより 1月

R2.1.16 甲府商業高等学校 保健室

明けましておめでとうございます。皆さんはどんな年末年始を過ごしましたか。食べ過ぎてしまった人、夜遅くまで起きてしまった人も多いのではないのでしょうか。ここで生活リズムを整えて、三学期をスタートさせましょう。

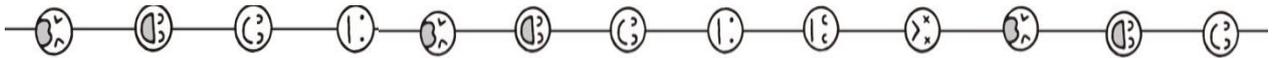


## 毎朝の体調チェックポイント

風邪をひいて体調を崩したり、感染症にかかりやすくなる季節です。風邪を予防し、感染症を広げないためにも、朝の登校前に自分の体調をチェックするようにしましょう。そして、調子が悪いときは無理をせず、受診をするようにしましょう。

4つのポイント

- 咳やくしゃみ、鼻水がでていないか
- 熱っぽい、顔が赤くないか
- 頭痛や腹痛はないか
- 食欲はあるか



## 冬も大切！水分補給！

冬になると忘れがちになってしまう「水分補給」。実はとても大切です。

①のどの鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます。

②体の中に入ってきたウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます。



③風邪やインフルエンザにかかると熱や下痢、嘔吐で体から沢山の水分が出てしまうため、いつも以上に水分補給が必要です。

## こまめに換気をしよう！

閉めきった部屋には・・・

細菌

ウイルス

がこもったまま。

- 休み時間になったら5～10分換気をしましょう。
- 空気の通り道ができるよう、窓を2箇所以上開けましょう。

## マスクの使い方正しいですか？

- ✳ 鼻と口をしっかりと覆って隙間をなくす
- ✳ 上下・裏表を正しく着用する
- ✳ こまめにとりかえる

正しくマスクを使用して、風邪や感染症を予防しましょう。