

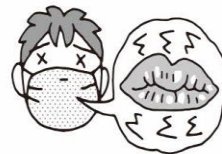
保健だより

福島中央高校保健室
令和4年1月11日

2022年がスタートしました。1月5日を「小寒」、20日を「大寒」というように、暦の上でも本格的な寒さが始まり、かぜの予防など健康管理に気をつけたい時期です。それに加えて新型コロナウイルス感染者数も全国的に増えてきています。マスク着用、手指消毒、三密を避けるなどの感染予防を、引き続きお願いします。



カサカサ唇に要注意



マスクには保湿効果がありますが、唇とマスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥しやすくなるときもあります。

カサカサ唇の対処

- 唇をなめない
- 唇にリップクリームを塗る
- ビタミンを摂取する
(ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分を保てなくなる)
- 水分をとる(水分不足だと乾燥しやすくなる)
- 部屋を加湿する



まだまだ
と
気をつけたい!

感染症
に
負けなために



て あら
手洗い



マスク



うん どう
運動



かん き
換気



注意!!

学校正門から昇降口までの通路、自転車置き場のあたりは、日陰で路面が凍結しやすく、すべりやすいので気をつけてください。
歩くときはもちろん、自転車や自動車もスリップしないように気をつけましょう!!

冬の
ケガ・事故
に
気をつけて

低温やけど



使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。

転倒



寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しましょう。

交通事故



日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。

- 歩くときは、荷物はできればリュックにして、両手を自由に使えるようにしましょう。ポケットに手を入れながら歩くのはもってのほか!!
- スマホを片手にも絶対ダメ!!
- できればすべりどめの付いた靴をはきましょう。
- 歩幅を小さくし、足の裏全体をつけて歩くペンギンをイメージしましょう。
- 自転車や自動車はスピードの出し過ぎに注意!!

※過去には、すべってころび、鎖骨を骨折した事故も起きています。

朝食から始まる 元気な一日

私たちの体は、口から食べたものでつくられています!!

健康な体を保つための基本は食事です。食事を抜いたり、栄養バランスの悪い食事を続けていると、確実に健康は損なわれます。毎日の食事を見直してみましょう。

早く起きる



朝ご飯をしっかりと食べるために早起きしよう。

頭がスッキリ！
集中力全開！

栄養バランスをしっかりと



パンやご飯などの「炭水化物」
卵や牛乳などの「たんぱく質」
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」
しっかり栄養を摂って、
午前中からエンジン全開！

よく噛んで食べる



しっかりと噛んで
食べることで
脳が活発になる！

口から食べ物が入ると
内臓も目覚めて
トイレも全開！

歩きスマホだけじゃない！

寝ながらスマホ

にも要注意



に寝ころびながらスマホやゲームの画面を見ていると、気づかないうちに片目は枕に埋もれ、もう一方の目だけで画面を見ていることがあります。



の状態が続くと、画面を見ているほうの目は明るい光に慣れている状態になりますが、もう片方の目は暗闇に慣れた状態となります。左右の目にかかる負担に差が生じるので、目に悪影響を与えるのです。



た、電気を消してから暗い部屋で画面を見続けていた場合も目に負担がかかります。



夜のスマホは短時間で、少し画面を暗くするよう心がけてください。

せっかくのウイルス対策が...

発熱

せき

呼吸
困難感

だるさ

こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せっかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまっては大変です。加湿器は、説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。

タンクの水は毎日とりかえる
定期的にフィルターを掃除する



福島県では、隣接県でオミクロン株の市中感染が疑われるケースが確認されたことから、「感染不安がある無症状の福島県民」を対象とした無料検査を実施しています。

期間・・・令和4年1月3日～令和4年1月31日

検査実施場所などの詳しいことは、福島県のホームページに載っています。予約が必要な場合があります。症状のある人は、今までどおり、かかりつけ医または受診・相談センターに相談してください。