

# ほけんばどり



島田商業高校  
全日制保健室



感  
染  
症  
が  
流  
行  
っ  
て  
い  
ま  
す

島商では、C-ラーニングに「測定した体温」と「朝食を食べたか」を毎朝 C-ラーニングへ入力することで、自分の体調を見直し、朝食摂取をきっかけとした健康管理を意識づけています。3月まで毎日体温測定と朝食摂取をして、感染症が流行る時期を乗り越えましょう。

## 「みぢか かんせんけいりょう れい 《身近な感染経路の例》」

かねつふじゅうぶん  
加熱不十分な食材



かんせんしゃ  
せっしょく  
感染者と接触



かんせんしゃ  
おぶつ  
感染者の汚物



かんせんしゃ  
ふ  
感染者が触れたもの



## 「てあら 《手洗いのタイミング》」

しょくじ  
食事の前



がいしゅつ  
外出から帰った後



せき  
咳やくしゃみの後



あと  
トイレの後



きょうしつ  
かんき  
教室の換気は1時間に1回  
5分くらい窓を開けよう!!



ハンカチ

手指アルコール

マスク



ほけんしつまえ  
保健室前には予備のマスクとポケットティッシュが  
お置いてありますが、あくまで「わす ひとよう ひじょうよう  
「忘れた人用」「非常用」  
です。この時期はみんながマスク、ティッシュを使  
たいので、じぶん つか ぶん  
「自分が使う分のティッシュは自分  
よういで用意してきてください。」

そして「ひもが切れた」「足りなくなった」など困  
りごとがあつたら、保健室前に取りに来てください。

# 冷え病のものと

冷えは、  
からだ  
体に様々な不調を  
ひき起こします。  
あたた  
温かくして  
す  
過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

腹痛

下痢

便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

体も心も元気な1年にしよう

1月は検定、課題研究発表会など、休めない日が続きます。

では、ずっと頑張り続ければいいのでしょうか？ 実は、きちんと休憩を取ったほうが、しっかり力を発揮できるのです。昼間しっかり運動で汗をかき、夜しっかり眠ることを意識して過ごしてみましょう。

# 馬<sup>うま</sup>く休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

あたた温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

保健委員より

本格的に寒くなってきました。防寒具を着用し、体を温めよう。

インフルエンザがまだ流行っているので、うがい・手洗いをしっかり行い、気をつけて生活しよう。

31HR 松浦 雄希

