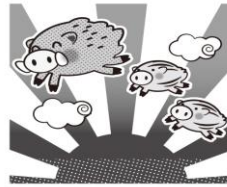


ほけんだより



平成31年1月16日
一 迫 商 業 高 等 学 校
保 健 室 発 行

新学期が始まり一週間がたちました。休み明け、かぜやインフルエンザ等での欠席を心配していましたが、現在のところ大きな感染は見られず、欠席者数も落ち着いています。特にインフルエンザについては、県内でも注意報が出され、市内でも感染者が多く報告されている中、本校ではまだ発生していません。これもみなさん一人一人が日頃から予防を心がけているからだと思います。引き続き、手洗い・うがい・マスク着用など、感染しないよう注意しましょう。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



なんだか ボーっとして勉強や作業に集中できない…

そんな時は上手に気分転換をしましょう♪

①ホットタオルでリフレッシュ

温かいタオルを目もとや首に当てると、体の血行が良くなりスッキリします。タオルの温度が熱すぎるとやけどの原因になりますので注意しましょう。



②入浴

温めのお湯にゆっくり入浴でリフレッシュ。湯冷めには気をつけましょう。

③部屋の換気

窓から入る新鮮な空気で頭もさえて、作業能率アップ！
かぜ予防にもなります。



④温かい飲み物

好きな飲み物でリラックス。特にペパーミントやカモミールの紅茶、ココアがおすすめです。



⑤散歩

寒いですが、少し家の周りを歩くだけでも気分転換になります。

