



ほけんだより



新型コロナウイルス感染症が発生しました!

中国で、新型コロナウイルスによる肺炎の感染者がどんどん増加しているというニュースが飛び交っています。予防方法は、みなさんが行っているインフルエンザ等の感染症と一緒にですが、再度確認しましょう。

冬の健康 そととなか

1 時間に1回換気する

- 閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えています
- ガスや石油の暖房器具の使用で空気は汚れます

2 がい、手洗い

外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう

3 つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります

重ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるもので温度調節を

湿度=50~60%
温度=18~20℃

乾燥と寒いのが好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

新型コロナウイルスかどうかは、受診しなければわかりませんが、風邪に似た症状が初期症状であると一部メディアでは言われています。

週末などは、人混みに行くような外出は避けたほうがよいです。

また、予防法の一つでマスク着用があげられますが、その際は鼻周りや頬にきちんと密着するようにしましょう。

カゼ・インフルエンザ予防の味方 **せきエチケット**

せきやくしゃみをしている人が増えてきました。お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな？

<p>せき・くしゃみをするときは…</p> <p>人から顔をそむける腕で口元を覆う</p>	<p>せき・くしゃみが出ている間は…</p> <p>正しくマスクをつけましょう</p>	<p>はなをかんだ後は…</p> <p>ティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱へ</p>
------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	---------------------------------------------------

マスクの用意は各家庭でお願いします。

清涼飲料水の飲み過ぎ注意!!

先日皆さんに行ったアンケートの集計をしたところ、途中経過ですが、清涼飲料水(スポーツドリンク含む)を毎日摂取している生徒は21%もいるということに大変驚きました。

清涼飲料水の飲み過ぎの危険

- ① 血糖値の急激な上昇によるのどの渇き:さらに飲料が欲しくなり負のサイクルへ・・・
- ② 肥満の原因
- ③ 虫歯の原因
- ④ 炭酸飲料と薬を一緒に飲むことで、薬効が低下することも!!!!



夜の寒さ対策でぐっすり眠れる環境を

暖冬と言われる今年の冬ですが、就寝時の寝具の冷たさで眠れなくなったり、朝の寒さで寝起きが悪かったりしていませんか?ひと工夫でぐっすり眠れるかも・・・



湯たんぽで布団を暖めてみる
お湯を入れたペットボトルも Good!



湯船にゆっくりつかる
脚もマッサージ♥



寝室に加湿器を。
ぬれタオルを干すのも効果あり



厚着はしないで汗を吸う素材で



翌日の着替えをそばに置いておく



タイマー機能で部屋を
暖めておく

3月までのSC 来校日

2月5日(水) 2月12日(水)
2月20日(木) 3月2日(月)
*3月2日で最後となります。

3月までのSSW 来校日

2月7日(金) 2月20日(木)
3月17日(火)
*3月17日で最後となります。