

保健だより 1月



令和5年1月19日
十和田高校保健室 No.10

明けましておめでとうございます。みなさんはどんな年末年始を過ごしましたか。冬休み中は楽しいイベントが続き、生活リズムを崩してしまった人もいるのではないのでしょうか。早めに切り替えて健康的な一年のスタートを切りましょう！

「免疫」を高めよう！

「免疫」という言葉を聞いたことがありますか？細菌やウイルスなどから、身体を守るしくみのことです。免疫は生活習慣に影響を受けます。睡眠不足で疲れがとれないと免疫は正しく働くことができません。また、食べ物の好き嫌いで栄養バランスが崩れたり、運動不足だったりしても働きは弱まります。

規則正しい生活で免疫の働きを高めましょう！

からだの中も乾燥します

空気が乾燥する季節です。唇や手が乾燥し、ヒビ割れることもありますね。

実は身体の中も乾燥することを知っていましたか？気温や湿度が下がる冬は、身体の中にある粘膜も乾燥し、ウイルスなどを捕まえ身体の外に出す繊毛という部分の働きが弱まります。すると、ウイルスを捕まえにくくなり感染症にかかりやすくなることもあります。

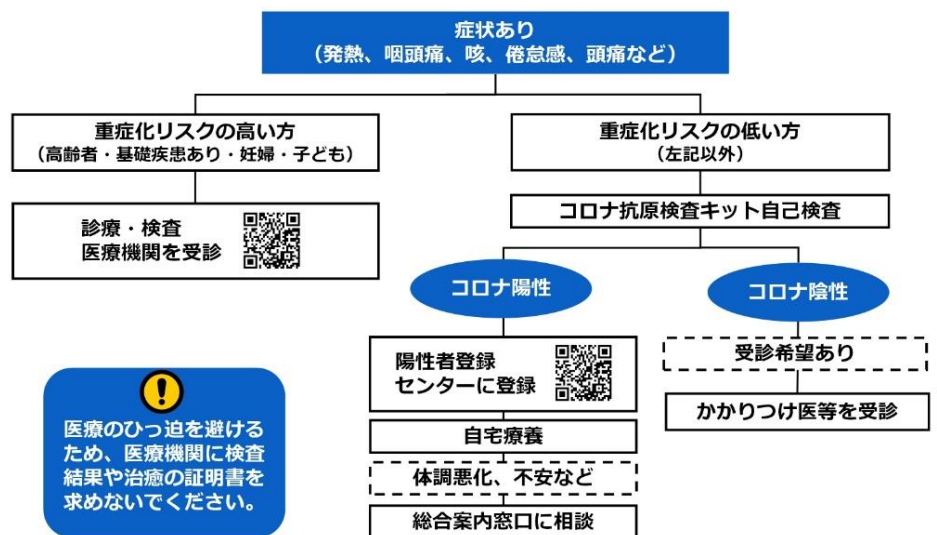
身体の乾燥を防ぐには水分補給、加湿器の使用、マスク着用などが効果的です。

【感染拡大防止】

今冬は、新型コロナウイルスに加えて季節性インフルエンザの同時流行による医療提供体制のひっ迫が懸念されます。基本的な感染対策の徹底はもちろん、検査キットや解熱鎮痛薬等も手元に用意し、体調不良になった時のために備えておきましょう。

もし検査キットで陽性になった場合は陽性者登録センターに登録することになります。詳しい流れを右に掲載したので参考にしてください。

この冬の新型コロナウイルス感染症対策 外来受診・療養の流れ



【スクールカウンセラー来校日のお知らせ】



今年度は残り2回です。1/23(月)・2/20(月)を予定しております。時間や申込希望などお気軽にお問い合わせください。生徒は保健室に直接、保護者の方は生徒を通じて、または直接学校までご連絡ください。

〔担当〕養護教諭 石郷岡 茜音 TEL:0186-35-2062