



R7.1.10 南砺平高校保健室



3学期スタート☆今年もよろしくお祈りします!



お正月気分から抜け出せていますか? まだという人は、生活リズムを整えることから始めてみてください。寒さが特に厳しい3学期…五箇山の寒さに負けず、学年のまとめとなる大事な学期を健康に過ごしましょう! みなさんにとって楽しく充実した1年となりますように☆彡

1月の予定

23日(木) スクールカウンセラー来校(13~16時)

今年の健康目標は?

今年一年を健康に過ごせるように、さっそく目標を立ててみましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな? それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう。



- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



3学期は、特に感染症に気をつけよう!!



インフルエンザのピークが1月後半に来ると予想されています。また、新型コロナウイルス感染症や乾いた咳が長引くマイコプラズマ感染症にも、引き続き注意が必要です。体調がいつもと違うなど感じた日は、家でゆっくり休むようにしてください。

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染	空気感染(飛沫核感染)	接触感染	経口感染
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。	飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。	病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。	病原体がついた飲食物を加熱などせずに口にすることで感染。

冬に流行
感染性胃腸炎
の
主な感染経路

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症の感染経路は、 飛沫感染&接触感染

感染を防ぐためには…

◇飛沫感染対策◇

マスクの着用

咳やくしゃみが出る人は、マスクを着用しましょう。また、自分に症状が出ていなくても、周囲で風邪や感染症が流行していたら、マスクをして自分の身を守りましょう。



●接触感染対策●

手洗い・手指消毒

感染症対策の基本は手洗いです! 少なくとも20秒はかけて、石鹸をつかって丁寧に手を洗いましょう。手指消毒用のアルコールは十分量とって、乾燥するまでよく手にすりこませてください。

