



令和5年1月23日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室



新しい一年が始まりましたね。

今年の十二支は「うさぎ」。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、うさぎのぴよんぴよんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。皆さんにとって、飛躍の一年になるよう、保健室からも応援しています。寒さに負けず、心温かく元気に過ごしましょう。

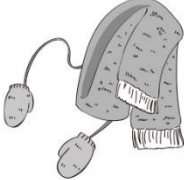



ぽかぽかの
ポイントは
衣食住



衣

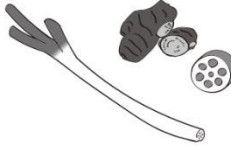
マフラーや手袋、
レッグウォーマーを
活用する






食


根菜やしょうがなどの
食材を選ぶ





住

加湿器や
濡れタオルなどで
湿度を保つ





冬はつつい水分補給を忘れがち。しかし、体が水分不足で乾いてしまうと、かぜをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがびっしりと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、かぜをひきやすくなってしまいます。

※マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなっています。

◎時間を決めて水分補給するとよいでしょう。

手洗いで 感染症予防

皆さんはどの程度手洗いができていますか。手を洗うタイミングを意識して、石けん液やハンドソープで念入りに手洗いをしましょう。手洗い後に使う清潔なハンカチの用意も忘れないようにしましょう。



外から帰った後



トイレの後



咳やくしゃみをした後

マスクをつけるときのポイント



あごマスク



鼻が出ている



すき間が空いている



表面を触らない



外すときはひもを持つ



一度使ったら捨てる

悩みは小さいうちに
相談しよう



ストレスがたまっているときは、「休む」ことが大切です

Rest (レスト) :ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど

～体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう～

Relax (リラックス) :読書、音楽を聴く、ストレッチなど

～頑張りすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげよう～

Recreation (レクリエーション) :スポーツ、旅行など

～何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持つ～