

ほけんだより 1月

東輝中学校 保健室 令和4年1月28日



3学期が始まり1ヶ月が経ちました。

年始より、新型コロナウイルス感染症の変異株「オミクロン株」の感染が拡大しており、懸念されています。空気が乾燥していることもあり、風邪やインフルエンザにも注意が必要です。引き続き、感染症対策に努めましょう。

また、生活リズムの乱れから、体調不良につながることもありますので、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

〈引き続き、感染症対策に努めよう!〉

○毎日の健康観察 ○手洗いの励行・消毒 ○咳エチケットの徹底



○3密の回避（密閉・密集・密接）→こまめな換気を行う。人と人との距離を保つ。マスクを着用する。

○免疫力を高める（十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事・適度な運動など）

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



保健室より・・・

私たちの身体は、皮膚粘膜・呼吸等から1日に約2.5Lもの水分を失っています。冬は夏に比べて水分補給をおろそかになりがちですが、冬は空気や暖房等で乾燥しており、水分摂取の機会が減ると脱水症状を起こすことがあります。体内の水分を保つ事は健康管理にもつながります。1時間に1回のコまめな水分補給を、特に体育・部活動前後は、必ず水分補給を行いましょ。

