

保健だより 1月

郡山商業高校 令和3年 1月発行 <No10>

大寒を迎える季節、冷え込みがますます厳しくな
ってまいりました。冬は乾燥して空気中の水分が少
なく、肌も乾燥するので、静電気が放電されにく
く「パチッ」という痛みに悩まされ
る人もいるかもしれません。

加湿器や保湿クリームなど肌乾燥
対策も心掛けましょう。



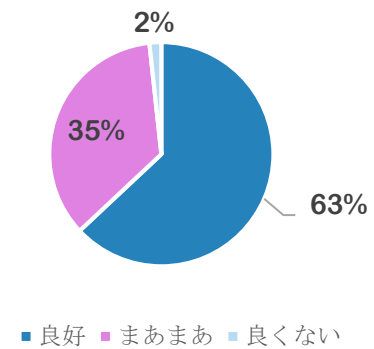
冬休み健康調査より



冬休みの健康調査の結果、98%の生徒が健康状態を『良好』や『まあまあ』と答えており、ますますの3学期のスタートであることが分かりました。

また、冬休み中に病気やケガをした人は、1年生が12名、2年生が5名、3年生が2名で、ほとんどの人は健康に過ごすことが出来たようです。

令和2年度 冬休みの健康調査



十分な睡眠をとって体を
休めましょうね！



これからは、雪も積もりやすく、路面凍結もあるでしょう。体調管理はもちろんのこと、転倒、事故に気を付けて過ごしていきましょう。



感染を成立させる3つの要素



感染症を予防するには、病原体の発生源をなくす、感染経路を断つ、体の抵抗力を高めることが大切になります。

感染症対策 ふき掃除・消毒のポイント



※胃腸炎が増えてきています！

感染性胃腸炎の場合は、出席停止扱いとなりますので、担任や保健室に、報告・相談等をお願い致します。





1月9日は…「風邪の日」

1795年の1月9日に、現役の横綱だった谷風さんがインフルエンザで亡くなったことから呼ばれるようになりました。今でも「**風邪は万病のもと**」と言われます。体調管理をしっかりとして元気に過ごしましょう！

* インフルエンザの流行 *

この時期になると、風邪だけでなくインフルエンザが流行します。帰宅後や食事前の**手洗いうがい**や**マスクの着用**、**予防接種を受ける**などしましょう。

また、日常生活で心がけることも大切です。十分な**睡眠**やバランスの良い**食事**とビタミン補給、適度の**運動**をすることなどが挙げられます。一人一人が日頃から意識し、予防に努めましょう！



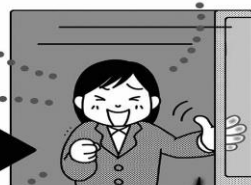
今月の担当 1-4 根本聖也・富田菜々未



集団の場では… **換気の徹底!**



授業中も少し開けて
常時換気を!



休み時間は思いきり!

