

保健だより 1月



岡崎市立矢作北中学校
令和5年1月12日
No.9

新しい年が始まりました。「一年の計は元旦にあり」、何事もまず初めに計画を立てることが大事。皆さんは、どんな年にしたいですか？目標を実現するために、計画を立て、一步一步着実に歩んでいきたいですね。そして、3年生の皆さんは、自分の将来への重要な一歩を決める時を迎えています。心身のコンディションを十分に整え、自分の力を発揮してほしいと思います。

まずは生活リズムを整えよう

起きる時間を
10分早めてみよう
朝日を浴びると
目が覚めるよ



朝食を
必ず食べよう
温かい汁物があると、
体温があたたまるよ



適度に
体を動かそう
家の中でもお手伝いや
体操で体を動かそう

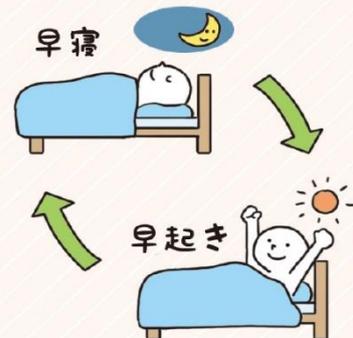


それぞれの道をめざす…

自分の力を 引き出す ために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活 全て の基本。加えて今の時季は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためには、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの感染拡大が心配されています。学校では、保健委員会による「換気・手洗いキャンペーン」を継続して行っていきます。寒い中での換気や、冷たい水での手洗いはつらいけれど、気を緩めず、地道にこつこつとみんなで感染症予防に取り組みましょう。

覚えて防ごう 感染症予防の3原則

①感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

②感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手洗い・うがいをしたりして、ウイルスや細菌を流す。

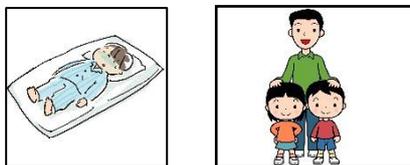
③抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

家庭内感染を 予防しましょう

1.感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける。



2.感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方（一人が望ましい）にする。



3.できるだけ全員がマスクを使用する。



4.小まめにうがい・手洗いをする。



5.日中はできるだけ換気をする。

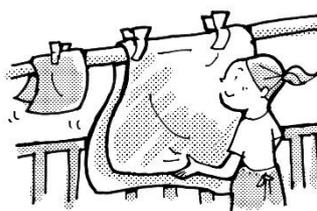


キッチンやトイレ、ふろ場の換気扇を利用するとよい

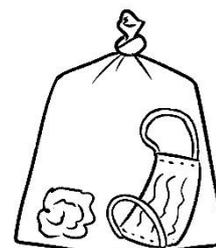
6.取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒する。



7.汚れたりネン、衣服を洗濯する。



8.ゴミは密閉して捨てる。



* 厚生労働省ホームページ参照

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage_00009.html)