

ほけんだより 1月

令和3年1月号
名古屋市立山田高校
保健部



あけましておめでとうございます！充実した冬休みを過ごせましたか？例年とは違う年末年始だった人も多いと思いますが、身体もこころもリフレッシュできていると嬉しいです。今年度も残すところ三ヶ月となりました。3年生は、あと一ヶ月ほどで終講になります。進路が決まってない人にとっては少し焦ってしまう時期だと思えますが、悔いのないように過ごしてくださいね。

登校前にチェック！

★体温測定を毎朝の習慣に！

毎朝登校前に、歯磨きをして、鏡で顔や髪型をチェックするのと同じように、体温測定も習慣化してください！毎日測定しているうちに、面倒な気持ちも少なくなり、自分の体調の変化にも気付けるようになります。

★食欲や排便の有無もサインに！

起床後、朝ご飯はどのくらい食べられたか、排便はあったかも自分の身体の調子を知るサインです。自分の生活を振り返ることも大切です。

★風邪症状がある場合、無理はしない！

身体のだるさや頭痛はもちろんですが、咳や鼻水、のどが痛い等の風邪症状がある人は、無理に登校せず自宅でゆっくり休んでください。また、家族に発熱や体調不良の方がいる場合も、大事をとって休養してくださいね。



コロナで減ってしまったのは…

1日の歩数が3,000歩未満の割合		
1月	コロナ影響前	15.4%
2月	コロナ影響前	14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言下	27.3%
5月	緊急事態宣言下	29.5%
6月	緊急事態宣言解除後	21.9%
7月	緊急事態宣言解除後	24.4%

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多しはず。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。



部屋とからだ 乾いていませんか？



熱すぎるお風呂は避ける



こまめに水分補給



ときどき換気する



加湿器を上手に使う

加湿器は、きちんとメンテナンスをしないとカビや細菌が繁殖してしまいます。タンクの水は毎日取り換え、定期的にフィルターを掃除しましょう！せっかくのウイルス対策が裏目に出ないように気を付けて！



登校時、校舎内に入る前には手洗いかアルコール消毒を必ず行うことになっています。寒さと乾燥で手が荒れてしまう人は、ハンドクリーム等でこまめに保湿し、悪化するのを防ぎましょう。

皆さんの協力でコロナやインフルエンザの蔓延は防げています。寒さも感染予防もまだまだ続きますが、引き続きよろしくお願ひいたします。