

# 1月のほけんだより

令和5年1月  
名古屋市立山田高等学校  
保健部



あけまして  
おめでとう  
ございます



新しい1年が始まりましたね！今年の干支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物をあてはめたものですが、ウサギのピョンピョンと跳ねる姿から、「飛躍」の意味がこめられることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって、「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています！



## 感染対策

続けよう

手洗い



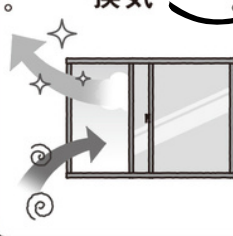
清潔なハンカチも  
忘れずに

マスク



表面をさわり  
すぎないように

換気



2カ所をあけて  
空気の通り道を作ろう

## 寒くても換気しよう

換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまるので、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは  
“空気の流れ”

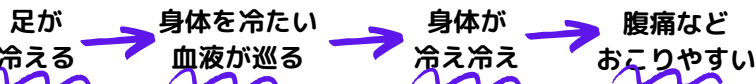


「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

## 身体も心もポカポカにしよう

太ももには、太い血管が通っています！

足を冷やさないようにするのがポカポカの秘訣！



山高生  
さん

1200デニールのタイツ

がおススメだよ！中がモコモコしてるのに分厚く見えないカラーになってるので、使いやすい！

重ね履きには要注意!!

足を締め付けてしまうと、血流が悪くなり指先が冷えやすくなるかも。足の指先冷えには五本指ソックスもおススメ！

養護教諭  
T先生

## 今年の目標

### アサーティブ

先月行った心の健康集会のお話は覚えていらっしゃいますか？休んでしまった人、忘れてしまった人も、ぜひもう一度「アサーティブ」を思い出してください☆

アサーティブとは、

『お互いを尊重しながら、自分の意見も正直に伝えていくこと』でしたよね◎

「ナイスアサーティブ!!!」が、たくさん生まれる1年になるといいですね◎

