

えがおの種

R3.12.23 発行
八商工 保健室

今月の言葉

「やればできる」ではなく、
「やらなきゃできない」

冬休みの過ごし方

冬休みの感染対策

冬休みに入る前に確認を!

- 健康観察シートを毎日記入し、なくさないようにしましょう。

旅行を計画している人

- 冬休み前に担任に連絡して下さい。
- 旅行には裏面の「健康観経過観察チェック表」と体温計を持って行き、毎日検温し、行動履歴を記入して下さい。
- 始業式の日には保健室前で健康チェックします (県外旅行者は2週間)

感染かなと思ったら

- 熱が続く、だるい・せきがある等の症状が3日以上続いたら新型コロナ感染症相談窓口(070-5273-7900)に相談しましょう。
- あなたやあなたの家族が感染者または濃厚接触者と言われたら学校へ連絡して下さい。

(12月29日~1月3日は担任にTeams(ティームス)で連絡して下さい)

使い方を見直そう

ゲーム・ネット依存に気をつけて...

ゲームやネットの
何がいけないの?

体と心にさまざまな
健康障害を引き起こす!!



骨密度は大人にな
ってからは増えな
いため、今のうち栄
養や運動でためて
おくことが
大切です



体の健康障害

- ・視力低下・眼精疲労
- ・体力低下・運動不足・腰痛
- ・骨密度の低下
- ・低栄養状態・肥満
- ・エコノミークラス症候群

心の健康障害

- ・昼夜逆転生活
- ・ひきこもり
- ・集中力・忍耐力の低下
- ・友人関係・家族関係の悪化

健康診断結果一覧を配布します。治療が必要な人は早めに受診しましょう

4つのポイント +1

ポイント①

家庭に持ち込まない



- ✓ 会食する際には**感染予防**をし、なるべく**普段一緒**にいる人と
- ✓ 家族や**普段一緒**にいる人以外と会食する際は特に注意

ポイント②

家庭内で拡げない



普段接しない人とのマスクなしでの会話をした場合や、風邪などの症状がある場合は、

- ✓ 食事の**時間をずらす**
- ✓ 部屋を**分ける**
- ✓ 同室で過ごす場合は**マスクの着用**

ポイント③

車の中でも感染対策を



- ✓ **適度な換気**
(エアコンを外気導入にし、窓を開ける)
- ✓ **マスクを着用**

ポイント④

基本的な感染対策も十分に



- ✓ 帰宅時および**飲食前**には**手洗い**
- ✓ **咳エチケット**の実践
- ✓ **タオルの共有**をしない
- ✓ 部屋の定期的な**換気**
- ✓ こまめな**共有部分の消毒**

+1

コロナに負けない健康づくりを



- ✓ **栄養**や**休養**をしっかりとる
- ✓ **適度な運動**の実施
- ✓ **ストレス**をためない