

ほけんだより



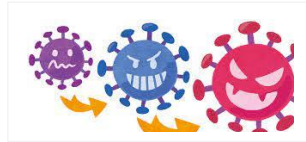
群馬県立高崎商業高等学校

定時制

令和6年1月10日

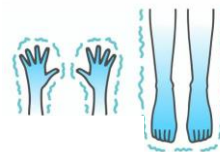


明けましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？
冬休み前から、インフルエンザ・ノロウイルス・コロナなどの感染症が
流行っています。
手洗い・うがいなどしっかりして予防しましょうね。



身体の冷えを改善してみよう！！

冷えは万病のもと、身体の外も内も暖かくして身体の冷えを改善してみましょう。



① 身体の内側からあたたまろう！！

食べ物には身体を温めるものと、冷やすものがあります。
土の中にできる「にんじん・れんこん・にんにく・しょうが」
醗酵している「みそ・納豆」色が濃い「かぼちゃ・にら等」は身体を温めます。
逆に「きゅうり・トマト・レタス等」は身体を冷やす食べ物です。



② 三つの首を暖めよう！

「首、手首、足首」には太い血管が通っているので、温めると効果的に
全身が温まります。
長めの靴下にしたり、タイツやズボン下で調整したりしましょう。



③ 体を動かそう！

体を動かすと血液の流れがよくなり、筋肉が熱を作り出すため、体が温まります。
休憩時間などにストレッチをしてみましょう。



冬休みモードからチェンジ！！

まだまだ楽しかった冬休みの生活リズムから抜け出せずに、
体調を崩している人はいませんか？
早めに学校のある生活リズムの感覚を戻していきましょう。
特に気をつけてほしいのは「睡眠」と「スマホ」についてです。



☆遅くまで起きていませんか？

まずは、起きる時間から逆算して睡眠時間を確保しましょう。



☆スマホが手放せなくなっていますか？

夜寝る前にスマホを使用するとスマホから出る
ブルーライトが睡眠に悪影響をおよぼします。



1月の カウンセリング



今月のカウンセリングは
1月18日(木)です。
希望される方は
担任の先生
水谷先生
養護教諭に
申し出てください。

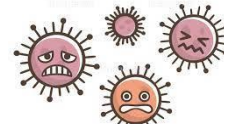


インフル・コロナ・かぜ？



特徴的な症状があるけれど・・・見分けるのは難しい！！

冬は寒さや乾燥によってウイルスは空中に浮遊しやすくなるのと同時に、
体の免疫力が落ち、感染しやすい環境になってしまいます。



そのため、冬は今までの感染予防対策にプラスして、「加湿」が重要になってきます。

加湿器等を利用して、部屋の湿度は40～60%を目安に。

また、冬は水分補給の頻度が減り、「隠れ脱水状態」になっていることも。

喉や鼻が乾いているとウイルスに対する抵抗力も弱まります。

こまめに水分を摂るようにしましょう。



コロナもインフルもかぜも…予防方法は同じです



感染よぼうの三原則は

① 感染源を断つ（消毒）

② 感染経路を断つ（マスク・手洗い・うがい・換気）

③ 抵抗力を高める（食事・運動・睡眠・予防接種）です。

