

保健室だより

No.10 R5.1

宮城第一高等学校 保健室

新しい年がスタートしました。今年はどんな一年になるのでしょうか。
大きなケガや病氣なく、皆さんが元気に飛躍する年になりますように。
今年もどうぞよろしくおねがいします。

1月20日には大寒を迎え、これからが一年のうちで最も寒い時期です。
新型コロナウイルス感染症だけでなく、今後はインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症にも警戒が必要です。暖かい服装やバランスの良い食事を心がけ、身体の抵抗力を高めましょう。



1995年1月17日に阪神淡路大震災が発生し、死者6,400人以上、負傷者3万4千人以上、全壊・半壊した家屋は約25万棟に及ぶなど、近畿圏の広域で大きな被害が出ました。被災者支援や復旧におけるボランティア活動の重要性が広く認識されたことを契機に『災害とボランティアの日』が制定されました。

この日を機会に、身の回りの防災を確認してみませんか？

☑ 備品の使用期限は？



個人や季節に応じた物も



☑ 帰宅手段は？



☑ 避難口の整理整頓は？



☑ 家具や家電の固定は？



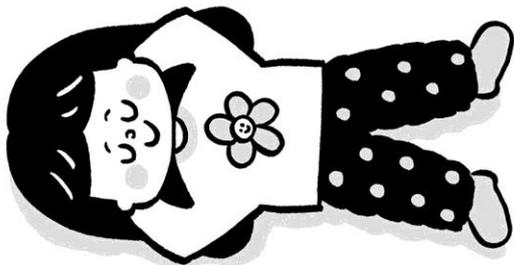
保健室からの

お知らせ

冬休み中に…

健康診断の再検査等を受けた人は「受診報告書」を提出してください。
また、部活動や登下校中のケガで受診した人は、スポーツ振興センターの手続きを行いますので保健室へ報告してください。

ズボラさんでも大丈夫♪ 「やらない」 健康法



健康にいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない/しない」健康法を試してみてもいいかな？

- 20時以降、飲食しない
- 体を冷やさない
- トイレを我慢しない
- 夜型生活をしない

この健康法、実は心にも効くんです。たとえば、「小さなことを心配する（気にする）ことをやめる」。すると、きっと心の緊張が少しゆるみ、気持ちが軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない/しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。

歩きスマホだけじゃない！

寝ながらスマホ

にも要注意

横に寝ころびながらスマホやゲームの画面を見ていると、気づかぬうちに片目は枕に埋もれ、もう一方の目だけで画面を見ていることがあります。

この状態が続くと、画面を見ているほうの目は明るい光に慣れている状態になりますが、もう片方の目は暗闇に慣れた状態となります。左右の目にかかる負担に差が生じるので、目に悪影響を与えるのです。

また、電気を消してから暗い部屋で画面を見続けていた場合も目に負担がかかります。

夜のスマホは短時間で、少し画面を暗くするよう心がけてください。



感染経路を断つ!!

感染症の予防には、感染経路に応じた対策を行うことが大切です。

新型コロナウイルス

飛沫・飛沫核

➡ 距離(2m)+マスク+換気



インフルエンザ

飛沫・接触(手など) ➡ 咳エチケット+換気



ノロウイルス(感染性胃腸炎)

経口・接触(手など)

➡ 手洗い(流水と石けん)



今年度のカウンセラー来校日

カウンセラー：村山宙子 先生

- 1月 17日(火) 27日(金)
- 2月 3日(金) 16日(木) 24日(金)
- 3月 20日(月)

★申し込みは、担任または養護教諭へ

