

保健だより

令和4年1月7日
京都市立洛西中学校
保健室 No. 13



あけましておめでとうございます。冬休み中は、元気に楽しく過ごすことができましたか？新型コロナウイルスの感染症の再拡大を防止するため、手洗いやマスクなど、自分にできる対策を考えて行動することが大切です。毎朝の検温と健康観察を忘れないようにして、発熱や咳などの風邪症状がある時は、絶対に無理をしないで、早めに自宅で休養しましょう。

楽しすぎた冬休み…
こんな人は **要注意!**



こんな感じが思い当たる人は、どうすれば改善できるのか？ 考えてみましょう！

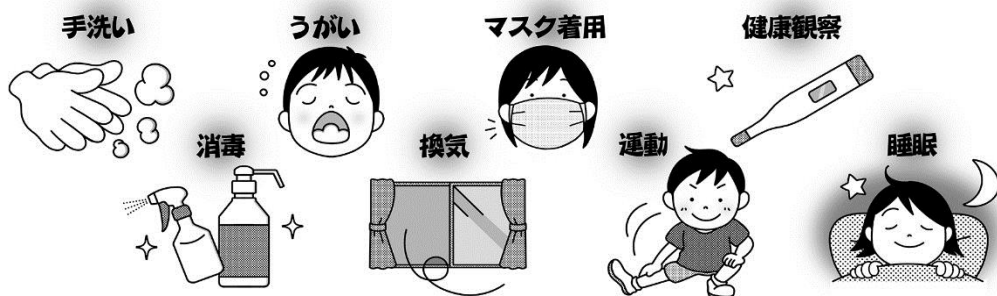
コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけど…見分けるのは難しい！

心配な症状がある時は、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



朝食からはじまる

元気な一日



早く起きる



頭がスッキリ！
集中力全開！

朝ごはんをしっかり食べる
ために、早起きしよう。

栄養バランスをしっかりと



パンやご飯などの
「炭水化物」
卵や牛乳などの
「たんぱく質」
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」

しっかり栄養をとって、
午前中から
エンジン全開！

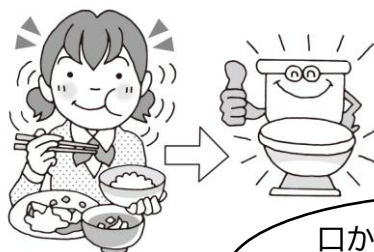
いってらっしゃい！



余裕を持って
早く出発

ゆっくりあわてず
学校へ行ける

よく噛んで食べる



しっかりと
噛んで食べること
で、脳が活発になる。

口から食べ物が入ると
内臓も目覚めて
トイレも全開

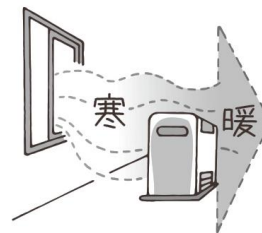
寒い季節の換気テクニック



短時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けておく方が室温の変化を抑えられます。



台所などの換気扇を使うと室温を急激に下げることができなく換気をすることができます。



暖房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐに暖められるのでおすすめです。

火災予防のため、カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう