

保健だより

冬休み号



令和3年12月発行
長崎南高校 保健室

まだまだ続けよう！感染予防対策



- 朝からの体調確認を必ず行うこと。検温を忘れずに。
- 発熱、のどの痛み等、風邪の症状がある場合は、自宅で休養すること。
- 十分に休養をとり、体力や体の抵抗力を高めるためにバランスの良い食事をする。
- 手洗い・手指の消毒をこまめにする。



換気・通風のポイントは



□3密の回避(密集・密接・密閉)

- ・こまめに部屋の換気を行う。
- ・身体的距離を確保。

会話時はマスクを着用。マスクは口と鼻を覆うことが予防の基本。
食事の時は対面を避け、大声での会話を控える。

年末年始での帰省等で人の移動が増えることにより、感染の再拡大が懸念されています。

新たな変異株にも基本的な感染予防策が有効とされています。冬休み中も「感染しない・感染させない」行動を継続して行うようにしましょう。一人一人の心がけが大切です。

知らないうちに、拡めちゃうから。



スポーツ振興センターの手続きは早目に！

学校での負傷(登下校中・部活動中も含む)で病院等に行き治療を受けた場合は、日本スポーツ振興センターの医療費給付の対象となります。負傷した際には、まず、担任・部活動顧問に連絡してください。手続きは保健室で行います。※給付の時効はけがをしてから2年間です。

冬休み中の過ごし方について

学校がない日が続くと起床時刻・就寝時刻が遅くなり、睡眠習慣が乱れがちになります。体内時計のリズムにずれが生じると、心身に不調をきたす原因になるため、冬休み中でもできる限り平日と同じ時間に起床し、朝日をしっかりと浴びることで、体内のリズムを一定に保つように心がけましょう。また体調面で気になる症状がある人は冬休み中に受診・治療をお勧めします。



からだ 心 疲れていませんか？

からだ
の不調はありますか？

- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- くっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない

心
の不調はありますか？

呼吸を整える

ストレスがあったり、緊張している状態のときは、呼吸は浅く・速いものになります。反対にリラックスしているときは、深く・ゆったりとしたものになります。



意識して、深く・ゆったりと呼吸をすることによって、リラックスすることができます。

①おへその下に手をあてて、体の力を抜いたまま、口からゆっくりと息を長く吐いていく（下腹部をへこませる感じで）。

②苦しくならないところで、下腹部をふくらませる気持ちで、鼻から息を自然に吸っていく。①～②を5～10分行なう。

※心や体の SOS に気付いたら早い対処が大切です。一人で頑張りすぎず、友達や家族に話してみましょう。

公的な相談機関 ● 24 時間子ども SOS ダイヤル(親子ホットライン) 0120-0-78310(24 時間対応)

● 長崎県子ども・若者総合センター(ゆめおす) 095-824-6325

● 長崎いのちの電話 095-842-4343 0120-783-556

目の健康を守るために～パソコン・スマホ使用時は注意が必要です。

デジタル画面を見る時は

姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう

30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね

目が濡かないように、よくパチパチとまばたきをしよう

休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう

寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

目の健康情報マンガ 目がココでデジタルたん

全エピソードはコチラから

企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会

協力 文部科学省

※日本眼科医会HPに詳細な内容が記載されています。 <https://www.gankaikai.or.jp>