

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。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。

□発熱、のどの痛み等、風邪の症状がある場合は、外出を控えましょう。

→発熱等の症状がある場合は、別紙の「**新型コロナ・季節性インフルエンザの同時流行下の診療・検査までのフロー**」で確認してください。(長崎県ホームページより抜粋)

□身体的距離が確保できない場合・会話時はマスクを着用。

食事の時は対面を避け、大声での会話を控える。黙食を行うこと。

□授業中・休み時間にこまめに換気を行うこと。手洗い・手指消毒も忘れずに。

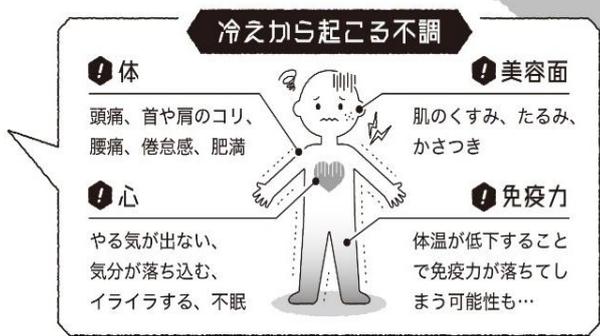
□十分に休養をとり、体力や体の抵抗力を高めるためにバランスの良い食事をする。

## 冷え対策を行いましょ

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人が多いかもしれませんが。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調を招くといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は食生活や運動習慣を見直してみましょう。

※心身の不調が続く場合は、医療機関に相談を。



冷え知らずを  
めざそう!

### 4つの 冷え対策

#### 1 適度な運動で 筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

#### 2 たんぱく質を しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

#### 3 冷えから体を守る 服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

#### 4 お風呂タイムで 冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

## 早めに受診・申請をお願いします

健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受け取った人は、冬休みの間にぜひ治療をすませておきましょう。医療機関を受診した人は受診報告書を担任の先生に提出してください。

また、学校での負傷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。早めに申請をしてください。

