



貝塚市立第五中学校 保健室 2020年12月

マラソン大会が近づいてきました！体育の時間に保健室のドアを開けてみなさんが走る姿を見ていると、とても励まされます。と同時に、体を動かすこと、運動することは、人が生きていく上でとても大切なことだと、改めて気づかされます。それぞれが自分のペースで、今できる精一杯を、自分自身の体をフルに使って走る姿は、とても頼もしいものです。走るのがすごく苦手な人もいますが、自分の体に聞きながら走ってくださいね。「できる」か「できない」か、ではなく「やる」か「やらない」か、がんばったその経験が、きっと未来の自分を励ましてくれるでしょう。睡眠不足でヘトヘトにならないよう、前日は早く寝て、しっかり体調を整えて参加してくださいね。



感染症に注意！寒さはこれからが本番です！

わかるかな？

① 人

② 人

③ 人

ヒント

① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう

② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ

③ 夏はこまめにしても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です

寒くても元気に！

ウイルスがきらいなことって？

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。みんなで実行すれば、ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い.....

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます

マスク.....

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度.....

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります

こまめな換気.....

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️... 高頻度 ☹️... よくある 😊... ときどき 😊... まれに ※無症状の場合を除く

カゼ・ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませ、
ことも心がけましょう。

しっかり食べて
栄養をとりましょう。

室内の温度・湿度にも
気を配りましょう。

湿度は70%前後

温度は21～24℃

早めに病院へ行き
治療を受けましょう。

急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み...
こんな症状のときはインフルエンザかも!?

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏢	🏢
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏢	🏢
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏢
					解熱	1日目	2日目	登校OK

もうすぐ冬休み

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど

毎日は
ダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ



カラダを動かす



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



師走のし忘れ ありませんか?

12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていないでしょうか?

朝ごはん

時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう

メディア

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか? 決めた時間を守りましょう

手洗い

外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう

病院受診

健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するのも忘れずに



最近
眠れていますか?

ぐっすり 快眠のコツ



こんなことは
ありませんか?

- 寝つきが悪い
- 夜中に何度も目が覚める
- 夜中に一度起きると、なかなか寝つけない
- 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない

眠れないを解消! 快眠のための七ヶ条

- 一、寝る・起きる時間を一定に
夜更かしは体内時計を乱す要注意!
- 二、睡眠時間にこだわらない
何時間寝たかより、ぐっすり眠れたか?にこだわれ!
- 三、昼間、太陽の光を浴びる
早朝に浴びるのが吉!
- 四、適度な運動
日中に軽く汗ばむ程度の運動を!
- 五、自分流のストレス解消法を
昼間に己の心と体が喜ぶことをすべし!
- 六、寝る前に心身をリラックス
寝る一時間前にぬるめのお風呂に入るのが吉!
- 七、眠りやすい寝室をつくる
できる限り暗い部屋でひとり静かに眠るのが吉!



おすすめの一言 ~ヨシタケシンスケ「思わず考えちゃう」より

イラスト、エッセイや絵本も手がけるヨシタケシンスケさんの本。ちょっとした日常を素朴なイラストとコメントで綴る「思わず考えちゃう」より、32ページのこの一言を紹介しします。

「明日やるよ。すごくやるよ。」

ご本人は「自分を甘やかす時にとっても便利な言葉です」とおっしゃいます。「何を?」と深く考えず、毎日寝る前に三回唱えて寝ると、ほんとにすごいことが起きるかもしれません。

明日やるよ。



すごくやるよ。