保健だより１月

古知野高校　定時制
令和５年１月１０日（火）

新しい年が明け、令和５年（２０２３年）を迎えました。みなさん、冬休みはゆっくりと過ごすことができましたか。今年は「兎年」です。“飛躍、向上を象徴する動物で新しいことに挑戦するのに最適な年”と言われています。

今年も元気いっぱい、心も体も健康な生活を送りましょう。今年はどんなことを頑張りたいのか、どんな１年にしたいのかを自分なりに目標を立てて、素敵な１年を過ごせるといいですね。

今年度も残すところあと少しとなりました。病気やけがに気を付けて元気に毎日を過ごしていきましょう。今年もよろしくお願いします。

毎日の健康観察が大切です！！

～チェック項目～

- ☐ 平熱より熱は高くないか
- ☐ のどの痛みはないか
- ☐ 咳が出ていないか
- ☐ 腹痛や下痢、おう吐はないか
- ☐ 味覚や嗅覚に異常はないか
- ☐ 体のだるさはないか

まだまだ、新型コロナウイルス感染症の患者数は増え続けています。また、今年はインフルエンザの流行も心配されています。発熱があるとき、体調が良くないときは、無理をせずに家庭でゆっくり休養してください。引き続き、感染症対策を一人一人が心掛けていきましょう！

いつもの感染症対策を強化しよう

水分補給について

冬は空気が乾燥しているため、風邪や感染症対策の面から、水分補給が大切になります。水分補給は、血流を良くして、のどの粘膜を潤してくれます。１日1.2リットル程度（コップで６～８杯）を目安に飲みましょう。

★水分補給のポイント

冷たい飲み物は胃腸を冷やし、免疫力を下げてしまうため、常温か温かいものを飲むのが良いでしょう。

マスクについて

★マスクの効果

- 自分の咳やくしゃみでウイルスが飛び散るのを防ぐ。
- 感染症予防として、のどを潤し、粘膜を守る働きがある。

★マスクの正しい着け方

鼻から顎までマスクで隠れるようにする。　→　ゴムひもをしっかり耳にかける。　→　隙間がないように顔に密着させる。

マスクの良くない着け方

鼻や口、顎が出た状態