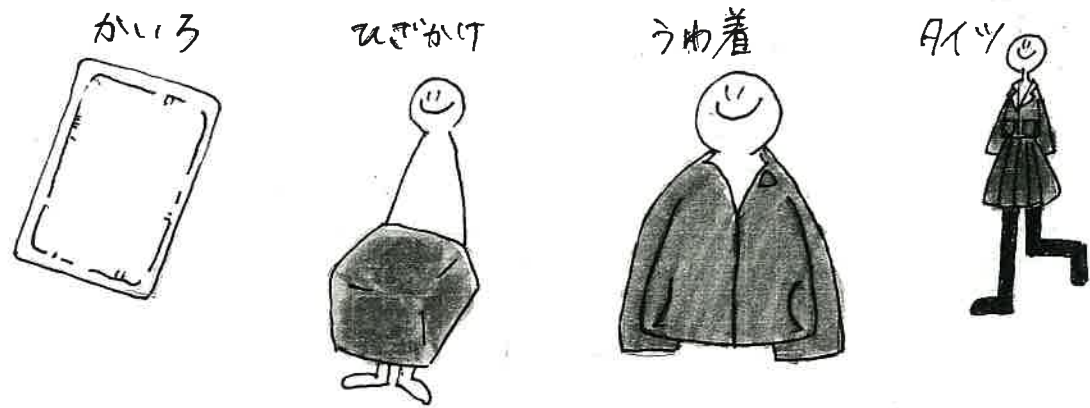


HEALTH!

岡山県立津山高校・中学保健だより
令和4年1月号 作成：3年B組 保健委員

コロナウイルス感染予防のため、部屋を換気しています。
冬は寒いので防寒対策をしっかりとしましょう。



体を温める飲み物3選!

① 発酵茶 (紅茶・ほうじ茶・ウーロン茶)
中でもカフェインの入っていないものが効果的とされています。



② 生姜湯
生姜は体を温める香辛料として広く知られています。
加熱することで効果が増すため、お湯を注ぐときはなるべく熱いものが入った方が良いでしょう。

③ 白湯
白湯は飲むことで内臓の温度を上げ代謝を上げるとされています。
飲む際は少しずつ口に含んでゆっくり飲むようにしましょう。

自宅で加湿器を使っている人必見!!

せつかくのウイルス対策が



こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器がかもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せつかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまつては大変です。加湿器は、説明書にそつて正しくメンテナンスしましょう。



タンクの水は毎日とりかえる

定期的にフィルターを掃除する



教室に紙加湿器を2つ置いてあります。加湿器に加え、各自十分な飲料を準備し、こまめに水分補給することを心がけてください。
これから感染症の流行期にもつしかかります。コロナウイルス感染拡大防止のためにも、こまめな手洗い・換気・体調管理など基本的な感染症対策を徹底しましょう。

背中を
まっすぐに
するだけで

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

その結果は?

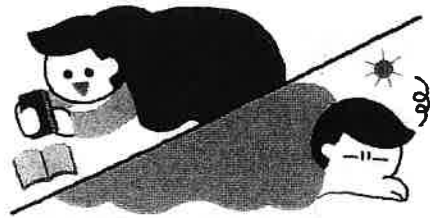
姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があつたそうです。

みなさん知らず知らずのうちに胸を背に向けてしまつていませんか?
背骨の曲つているほうが見てもいいし、気分もよくなります。
ちょっと思つておつしたときに背骨の曲つてみる時間を長くおつて、意識していても背骨の曲つてみるようにおつてみる!

「冬休みあるある」を直そう

冬休みが終わって、こんな生活になっていませんか？「冬休みあるある」から、はやく抜け出して、生活リズムを整えましょう。

夜遅くまで起きている/
朝なかなか起きられない



夜ふかしの習慣が身についていませんか？早く寝て十分な睡眠時間を取りましょう。

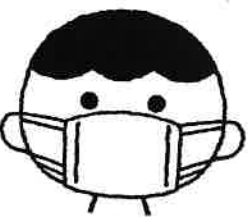
運動不足気味



冬休みにしていた、暖房がきいている部屋やこたつでのゴロゴロ生活が続いていませんか？しっかり体を動かしましょう。

OKマスクとNGマスク

☆OKマスク



- 顔のサイズに合っている。
- 鼻のあたりまで覆っている。
- すき間なく顔にフィットしている。

☆NGマスク

- あごにつけている。
- 鼻の横や頬のところにすき間がある。
- 鼻やあごが出ている。



☆正しくマスクをつけましょう

感染症予防のために

最近、日本では新型コロナウイルスのオミクロン株が流行しています。元気に生活するために、対策を徹底しましょう。

● 3密を避ける

閉めきった空間(密閉)、人が多く集まっているところ(密集)、近くで声を出したりするところ(密接)では感染のリスクが高くなるため、避けましょう。

● 換気をする

ウイルスがこもらないように窓やドアを開けて換気をしましょう。

● マスクをつける

くしゃみやせきでつばが飛び散ることや顔をさわることを防ぐことができます。

● こまめに手洗い、消毒をする

よく泡立てた石けんで、手へ手首まで丁寧に洗いましょう。消毒も大切です。

● 免疫の働きを高める

栄養バランスの良い食事をとり、十分な睡眠をとりましょう。



にぎればこぶし ひらけばてのひら



手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる――。