

保健だより 5月号

2020年5月1日
舟入高等学校 保健室

新型コロナウイルス感染症予防、拡大防止のために、一人ひとりができることをしていきましょう。

- ①外出を控えること、②「三密」(密集、密接、密室)を避けること、
- ③咳エチケットや手洗いをすることが大切です！

知らないうちに、拡めちゃうから。



アルコール消毒液も手に入りにくい状況です。
流水とせっけんでの手洗いをしっかりしましょう！！

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



手洗いの、5つのタイミング



休校中も規則正しい生活をして、学校再開に向けて準備していきましょう！
生活リズムは毎日の積み重ねが大事です！

十分な休養 (睡眠)

早寝早起きを！！



栄養バランスのよい食事

何か1品でもいいので、朝ごはんを食べましょう！



適度な運動

勉強だけじゃなく、運動もしましょう！
室内でもストレッチやラジオ体操など、体を動かしましょう！！



定期的な排便

とっても重要です。規則正しく過ごして、排便習慣を身につけましょう。



普段とは違う日々にはなりますが、自分なりに工夫をして、健康的に過ごしましょう！
元気に会える日を楽しみにしています！！



引用参考文献：

- ・厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」(参照日 2020年4月15日)
- <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html>
- ・健康教室編集部、「健康教室 第834集」,(2020年)東山書房, p9-16, p110-120