

# ほけんだより

市沼中保健室

R3.1.28



新しい年の始まり、何か目標を立てましたか？ 目標や夢を達成するためには、元気な心と体が土台となりますから、健康の目標も立ててみてくださいね。

今年も保健室は、心と体の健康のお手伝いをしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 感染症予防は、まだまだ続きます。

気温が低く、また空気が乾燥する冬場はインフルエンザが流行しやすい時季です。また、新型コロナウイルス感染症がおさまっていないため、今後の状況が心配されます。どちらも感染した人の咳やくしゃみ等の飛沫に含まれるウイルスを吸い込んだり、手を介して口や鼻や目から入ったりすることで感染します。かからないために予防が大切。できることを心がけましょう。

### 感染予防に大切なことは



- 3密をさける…閉めきった空間（密閉）、人がたくさん集まっているところ（密集）、近くでしゃべったり声を出したりするところ（密接）では、感染リスクが高くなります。
- こまめに手洗いや消毒をする…手洗いチェッカーでやった手洗いを思い出してください。また、消毒も大切です。
- 換気をする…ウイルスがこもらないように、窓やドアを開けて空気を入れかえましょう。
- マスクをつける…くしゃみや咳で水や唾液が飛び散ることや、顔を触ることを防ぎます。
- 栄養バランスの良い食事をする…免疫の働きを高めるために、栄養バランスの良い食事をとりましょう。
- 早く寝て、十分に睡眠をとる…免疫の働きを高めるために、早寝を心がけましょう。

### こんなときは要注意！

- 3密の条件にあてはまるとき  
感染のリスクが高くなります。
- 換気ができていないところにいるとき  
空気中にウイルスがいる可能性があります。
- 体調が悪いとき  
体調が悪いときは、免疫がうまく働けないため、感染のリスクが高くなります。

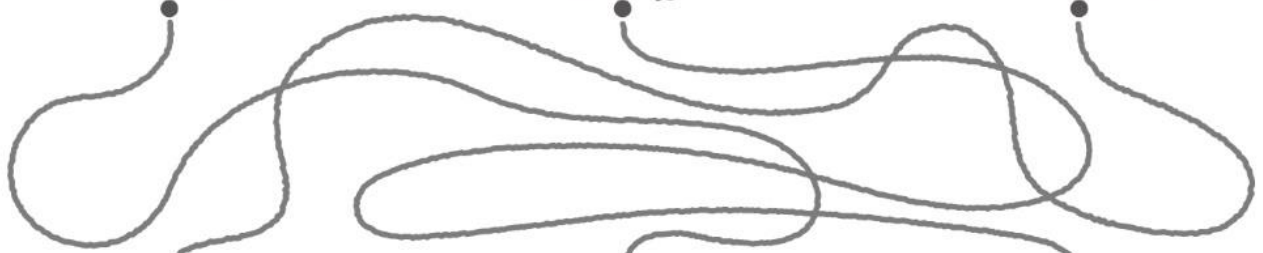


2021年は  
**丑年!**

あなたへの

# 応援メッセージは…?

直感で選んで線をたどろう!



**A**

毛～ウ

一歩

**A** ふみ出そう!

いつでも前にふみ出すのは勇気のいること。でもその先には、きっと新しい景色や人が待っているよ。

**B**

毛～ウ

一度

**B** チャレンジ!

あきらめていたことやできていなかったことに挑戦するチャンス。思いっきりやってみよう!

**C**

毛～ウ

一息で

**C** 目標達成!

これまでがんばってきたことを続けていけば、ひと回り大きい自分に。その調子で前進あるのみ!



3学期に入り、体育は持久走をやっていますね。いつも、保健室から応援しています。みなさんの走る姿に元気と勇気をもらっています。

なぜ、持久走をやるの?とと思っている人も多いと思いますが、その意義は「心肺機能を鍛錬することによって、その機能が高まることや免疫力が高まるため」です。辛さの向こうには、健康を維持するためのパワーがついていくので、頑張ってもらいたいと思います。