



名西高等学校定時制
保健厚生課
令和5年度1月号

寒い日が続いていますが皆さん体調を崩してはいませんか？
新年が始まりましたが皆さん今年の抱負はなんでしょう？
今年も体調に気をつけて実りのある一年にしましょう♪



☆衣服の工夫をして寒さを乗り越えよう！

寒さの厳しい日が続いています。しっかりと防寒をして登校してください☆

★服と服の間に空気の層をつくる

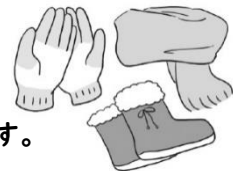
重ね着をすると空気の層がいくつもできるので、あたたかくなります。

しっかりと重ね着をして空気の層を作るようにしましょう。



★3つの首の保温を心がける

首はマフラーやネックウォーマー、手首は手袋、足首はブーツや厚手の靴下などで保温しましょう。特に首は皮膚のすぐ下に太い血管が通っているので、ここをカバーするだけでもあたたかさがずいぶん違います。



★衣服の素材をチェックする

着るものの生地の高さに加えて、風の通しにくさがポイントです。冬の定番である毛系のセーターも、セーターのみではその実力を最大限に発揮することができません。例えば、上着としてナイロン素材のものを着ると風を通しにくくなるのでおすすめです。



☆感染症に打ち勝とう！

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザとともに感染性胃腸炎も流行する時期です。

感染症に負けないような生活習慣を心がけましょう！

感染症にかからないためには・・・

①病原体の発生源をなくす

→ ・加熱して消毒する ・日光で消毒する ・薬品を使って消毒する など

②感染経路を絶つ

→ ・石けんを使って手を洗う ・部屋の換気をする ・人混みを避ける ・マスクをする
・外から帰ってきたらうがいをする

③体の抵抗力を高める

→ ・適度な運動をする ・規則正しく栄養バランスのよい食事をする ・早寝早起き
・十分な睡眠・休養をとる ・気持ちを明るくもつ ・予防接種を受ける



ストレス
寒さに負けるな！



今月のリレー掲載企画の担当は川島高校の保健委員さんです。

教室内に掲示してあります☆

