

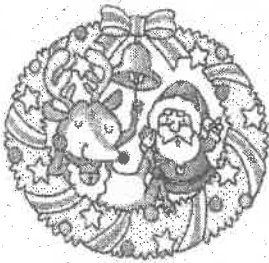


# 保健だより



裏面もあります

2021年12月24日(金)  
牧野高等学校 保健室



明日から冬休み。入試を控えている3年生は、引き続き受験準備の期間ですね。週明けにかけて気温がグッと下がる予報で、外は寒風、室内は暖房で乾燥しやすいです。勉強の合間には、温かい飲み物で水分補給をしてホッと一息ついてください。年末年始は人の移動が多くなります。外出の際は、時間に余裕を持って行動しましょう。自転車に乗る人は、安全運転をお願いします。



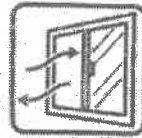
マスク着用



手洗い



消毒



常時換気



黙食



ソーシャルディスタンス

11月に入って大阪府の一日のPCR検査陽性者数が一日に1桁になる日もあり、全国的に見ても減少傾向でしたが、一昨日オミクロン株の市中感染が確認されたとの報道で、感染力や重症化するのかが等を含め今後の動向が気になるところです。今年は昨年と違って、外出したり人と会う計画を立てている人もいます。お互いに感染予防対策をしっかりと取りつつ過ごしましょう。

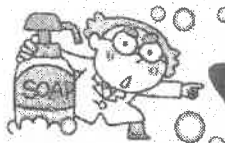
## ■インフルエンザは今年も少ない

大阪府感染症情報センターでは、府下約300の定点医療機関から報告されるインフルエンザの発生状況を毎週集計して発表しています。例年インフルエンザは9月から集計が始まりますが、12月19日現在までは週に0人～4人と、昨年同様非常に少ない人数で推移しています（ちなみに新型コロナウイルス流行前2019年の12月中旬頃は週に4000人を超えていました）。

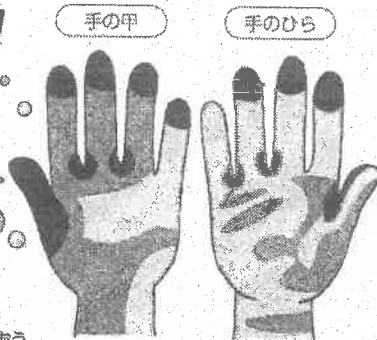
～冬休みに登校する人へのお願い～

- 登校前は、検温と健康観察を行ってください。
- 発熱、かぜ症状、そのほか体調不良の時は無理をせず家で休養してください。
- マスクの着用、こまめな手洗い、活動場所は常時換気をしてください。
- 食事は黙食で、会話の際はマスクを着用してください。

手洗いは  
ココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



大阪府からのお願い

## 感染予防対策をお願いします

■ 会食を行う際の4ルールにご協力ください

- ① 同一テーブル4人以内
- ② 2時間程度以内
- ③ ゴールドステッカー認証店舗の利用
- ④ マスク会食の徹底



冷え知らずを  
めざそう！

# 4つの 冷え対策

## 1 適度な運動で 筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

## 2 たんぱく質を しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。



上手な重ね着で  
空気の層を作ろう

## 3つの首をあたためて



## 3 冷えから体を守る 服装選びを

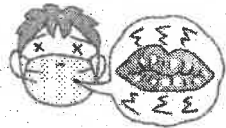
血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やぎつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



## 4 お風呂タイムで 冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

## カサカサ唇に要注意



マスクには保湿効果がありますが、唇とマスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥しやすくなるときもあります。

### カサカサ唇の対処

- 唇をなめない
- 唇にリップクリームを塗る
- ビタミンを摂取する  
(ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分を保てなくなる)
- 水分をとる (水分不足だと乾燥しやすくなる)
- 部屋を加温する



カゼによる

くしゃみ・鼻水に効く

## ツボ

かいこう  
迎香

場所



小鼻の横

おさえ方



中指の腹をツボにあて、円を描くようなイメージでゆっくり押します

歩きスマホだけじゃない！

## 寝ながらスマホ

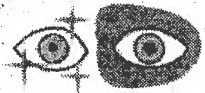
にも要注意



横に寝ころびながらスマホやゲームの画面を見ていると、気づかないうちに片目は枕に埋もれ、もう一方の目だけで画面を見ていることがあります。



この状態が続くと、画面を見ているほうの目は明るい光に慣れている状態になりますが、もう片方の目は暗闇に慣れた状態となります。左右の目にかかる負担に差が生じるので、目に悪影響を与えるのです。



また、電気を消してから暗い部屋で画面を見続けていた場合も目に負担がかかります。

夜のスマホは短時間で、少し画面を暗くするよう心がけてください。

