



東京都立野津田高等学校

保健室 12月号

令和2年12月24日

冬休みの過ごし方について

～ 引き続きコロナに注意 ～

依然として新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、記録的な感染者数が毎日ニュースで報道されていますね。加えて、年末年始は病院も休みになります。『うつらない・うつさない』生活について考え、気を抜くことなく冬休みを楽しみましょう！

冬休みも毎日検温！



正しい手洗い・咳エチケット！

家でも換気！



不要不急の外出は控える！

（買い物など行く際は時間と人数を最小限に！）
生徒のみの会食・カラオケ・ゲームセンターへの出入りをしない！



～ トラブルに巻き込まれないために ～

【 飲酒・たばこ 】

この季節はどうしてもお酒が身近になってしまう場面が多いです。しかし、未成年の皆さんは、依存度がとても高く・脳や骨がうまく成長できなくなり・性ホルモンバランスが崩れるという悪循環しか起こりません。お祝いだからといって勧められても、キッパリ断りましょう。



【 夜道の事件・事故 】

冬至が過ぎたからと言って、まだまだ夜長の冬です。明るい大通りを極力通るなどして、事件・事故にあわないよう自分で防止しましょう。



【 SNS の使い方 】

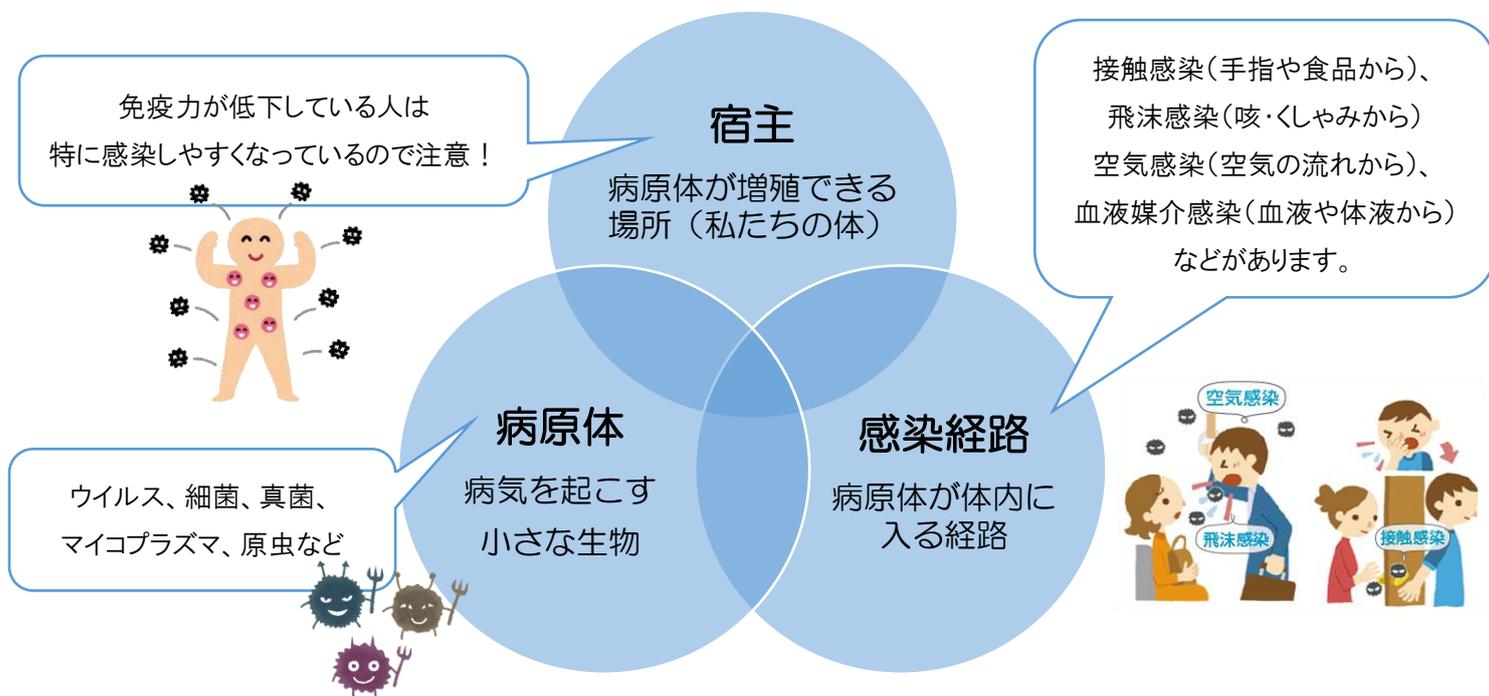
普段より携帯を触っている時間が長くなる人も多いと思います。発信する前に相手を傷つけるようなことを書いていませんか？
知らない人と実際に会おうとしていませんか？
今一度、自分のSNSの使い方を見直してみましょう。



SNS

冬の風物詩『感染症』に注意！

感染症は3つの要因がそろって感染します。つまり、3つのうち1つでも成立させないことで、感染症にかかることを防ぐことができます！



予防には 『手洗い』・『咳エチケット』・『マスク』 が最も効果的！

身体を内側から温めよう！

☆3つの首を温める

首・手首・足首を温めることで、冷えを防ぐことができます。



☆適度な運動をする

血液の循環がよくなり、指先足先までしっかり温まります。



☆体を温める食べ物を毎日しっかり食べる

根菜類、暖色の野菜や果物は身体を温める作用があります。



☆お風呂でゆっくり湯舟につかる

40℃ほどのお湯に 30 分半身浴をすると、身体の内側まで温まります。