

ほけんだより 5月

北条高校保健室
令和2年5月

新型コロナウイルス感染症による臨時休校が終わり、約1か月ぶりの学校再開となりました。当面、分散登校となりますが、感染予防に努めましょう。また、自宅待機する中で、生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。まずは規則正しい生活習慣を取り戻すよう、一人一人が心掛けましょう。そして、引き続き新型コロナウイルス感染予防に努めましょう。

5月の保健目標

疾病予防と早期発見に努めよう



生活リズムで**元氣**をとりもどそう！

早寝・早起きをしよう！

睡眠不足が続くと、疲れがとれないだけでなく、感染症にかかりやすい、けがが治りにくい、肥満につながるという報告もあります。

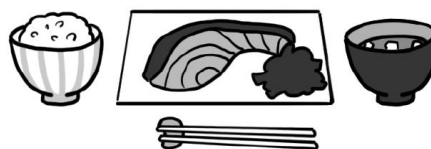
また、「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールをうまくできないことがあります。こんな時期だからこそ、早寝・早起きに努めましょう。



朝ごはんを食べよう！

脳のエネルギーとなる炭水化物（ごはん・パン）を中心に、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べるようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人も、何か1品でいいので毎朝食べるようにしましょう。



トイレに行く習慣をつけよう！

朝ごはんをはじめ、食事をとった後は、胃腸の働きが活発になり、排便につながります。朝食後、トイレに行く習慣をつけましょう。

排便を我慢すると、便意を感じにくくなり便秘につながります。我慢せずにトイレに行くことが大切です。



体を動かそう！

昼間の適度な運動は、夜の眠りを促します。部活動や外出が自由にできずストレスがたまっている人もいるかもしれません。密閉・密集・密接を避けながら、体を動かす工夫を試みましょう。

ジョギングやサイクリング、縄跳びなどもおすすめです。



「換気」の方法について

「密閉」空間にしないよう、こまめな換気が推奨されています。「部屋が広ければ大丈夫」「狭い部屋は危険」というものではなく、ポイントは「換気の程度」です。換気回数の少なさは、感染症の拡大を引き起こすと言われていています。

窓がある場合

- 風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回、数分程度、全開にしましょう。換気回数は、1時間に2回以上確保しましょう。
- 窓が1つしかない場合でも、入り口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用するなど工夫をすれば、換気の効果はさらに上がります。



換気設備がある場合

- ビルなどに取り付けられている業務用エアコン等の換気設備は、感染症を防止するために換気量を保つような維持管理を法令で定められています。
- 通常の家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていないため、窓を開けて換気をする必要があります。また、一般的な空気清浄機は、新型コロナウイルス対策への効果は不明とされています。



乗り物の場合

- 電車やバス等の公共交通機関では、可能な場合は窓を開けるようにしましょう。
- 自動車では窓を開けるか、エアコンでは「内気循環モード」ではなく「外気モード」にしましょう。

新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

こまめな手洗い

- ◎石けんを使って約 30 秒
- ◎つめは短く切っておこう
- ◎清潔なタオル、ハンカチでしっかり手をふこう



3つの咳エチケット

- ◎マスクの着用
- ◎ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- ◎そでで口・鼻を覆う

