

保健だより



令和2年12月21日
明和県立高等学校 保健室



今年のごことは今年のうちに...

今年も残すところあとわずか。先日発表された「今年の漢字®」は、【密】でしたが、皆さんは今年1年を振り返ってどんな漢字を選ぶでしょうか？気持ちよく新年を迎えるために、2020年のやり残しが無いよう自分の生活を振り返り、今できることは今のうちに済ませておきたいものです。

さて、時期をずらして実施していた健康診断も無事に終了しました。今年の健康診断で「受診のすすめ」を受け取り、その後は後回しに…という人はいませんか？痛みがないからといって先延ばしにしていると、状態が悪化したり、大事な時に突然症状が出たりすることもあります。この機会に自分の健康状態と向き合い、将来の自分のための行動を選択できるようになってくださいね！



言われなくともできている？！



冬の感染症対策



感染予防も わすれずに！

待ちに待った冬休み。季節のイベントであるクリスマスやお正月などを心待ちにしていた人も多いのではないでしょうか。このところ、急激に新型コロナウイルスの感染拡大が進み、連日報道で注意を呼びかけられています。様々な感染症への感染リスクを下げるためには、自分の行動一つひとつが重要な要素となります。

換気・通風のポイントは



様々な場面で耳にするように、感染症対策には3密（密閉・密集・密接）を避けることが大切です。手洗いやマスクの着用はもちろんですが、これからの季節に特に注意してもらいたいポイントは【換気】です。つい「寒いから…」と空気のこもった部屋で過ごしがちですが、あまり換気をしていないと集中力が下がったり、頭痛などが起こったりすることもあります。換気をする際には、『対角線上の窓やドアを10～20cm開けておく』ことがポイントです。感染症シーズンを乗り切るために、換気を心掛けて生活してくださいね！