

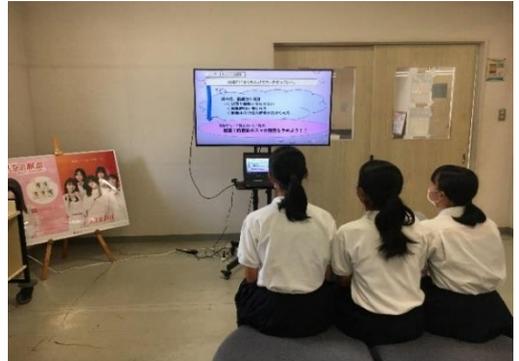
保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室＜9・10月合併号＞

翠陵祭～保健委員会企画～

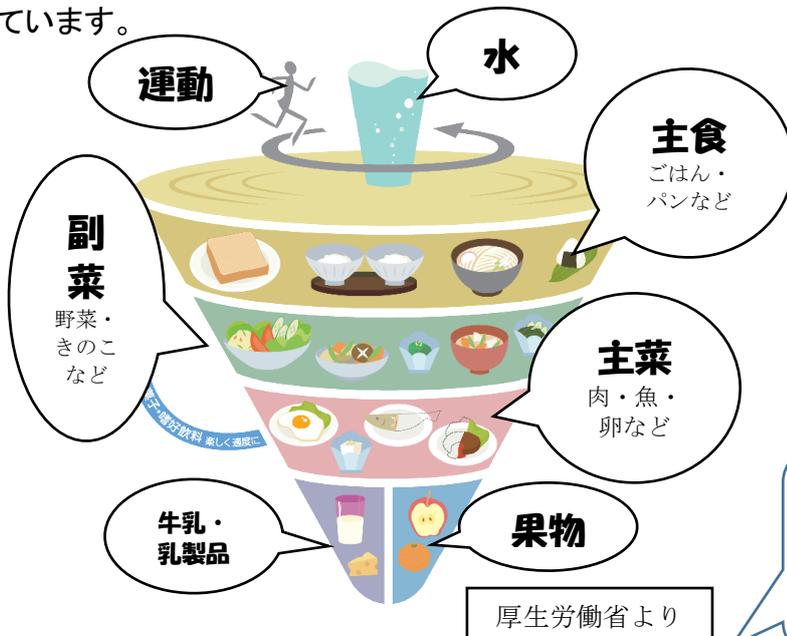
9月3日の文化祭で、図書館で保健委員会の企画展示を行いました。

内容は、生活リズムに関すること・新型コロナウイルスに関することです。「寝る1時間前のスマホ利用をやめよう」は実行できているでしょうか。スマホの利用を見直し、生活リズムを整えましょう。



食事と生活習慣について

「食事バランスガイド」とは、一日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのかを、コマの形と料理のイラストで表現したものです。また、食事のバランスが良くないとコマが倒れてしまうことを表現しています。

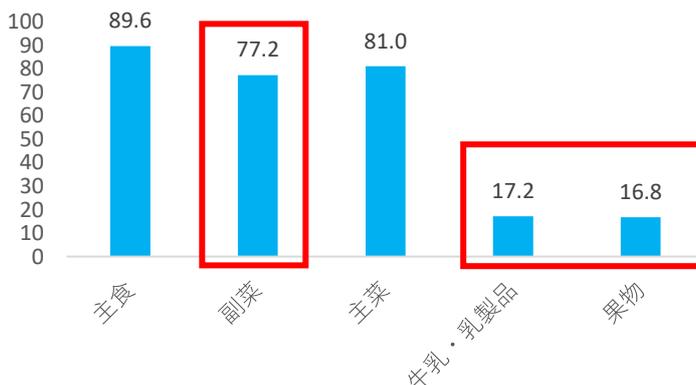


3食バランス良く食べることが大切です。

朝食は、脳を活性化させ、1日に必要なエネルギーを蓄える役割があります。朝食を摂ってから登校しましょう。

4月から9月25日現在までの保健室来室者（内科を主訴とする来室者268名）の食事内容の内訳です。

保健室来室者の食事内容(%)



副菜、牛乳・乳製品、果物を摂っている人が少ないようです。**牛乳・乳製品には、カルシウムが含まれています。**カルシウムは骨を強くする役割があり、**18歳が骨量のピーク**になります。今、高校生であるうちにしっかりカルシウムを蓄えておきましょう。

新型コロナウイルス感染症について

西部地区に新型コロナウイルスのクラスターが発生したことから、鳥取県版「新型コロナ警報」が発令されました。今後、気を緩めてしまうと感染拡大も起きる可能性があります。新しい生活様式を実践し、緊張感を持って行動していきましょう。

◇毎朝の登校前の健康観察・検温の実施

⇒フォーサイトに記録用紙を貼り付け、記録をすること。

※今後の学校生活において、感染拡大を防止するためには、まず、**一人一人**が**自分の健康管理を確実に**行っていくことがとても重要です。

～登校前に健康観察・検温の重要性～

- ① 毎日の健康状態を把握することができる。
- ② 感染症の疑いが生じた時、さかのぼって健康状態を確認することができる。

◇手洗い・消毒の徹底

⇒感染症予防の基本は、手洗いです。こまめに手洗いすることで、手についた細菌やウイルスは確実になくなります。流水による手洗いでも十分に効果があり、ウイルス量を減らすことができるため、石けんがない場合は流水による手洗いをしましょう。



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

◇マスクの着用

⇒ウイルスは、くしゃみ、咳、会話により口から出る水滴から体の外に排出されます。マスクの着用を着用することで、自分自身だけでなく、他の人からの感染リスクを減らすことができます。

◇換気の実施

⇒窓とドア（廊下側）を対角線上に20cmあけることで効果があります。1方向に空気の流れを作ることが大切で、3分程度の換気で部屋の空気は変わります。