

新年明けましておめでとうございます。2025年、そして3学期がスタートしました。
 何か一つでも、「〇〇を頑張る!」「今年こそ△△がしたい!」という目標を立てることで、
 自分の軸がはっきりして、気持ちが前向きになることがあります。
 私は夜更かしが大好きなのですが、今年は毎日、早寝早起きすることを目標にしました。
 そして、せっかく立てた目標も、体調を崩してしまうと達成することは難しいですね。
 今年度もあと3カ月です。心と体が健康に過ごせるように体調管理をしていきましょう!



昨年度の1年間で、南高では、インフルエンザと診断された生徒が8名いました。
 また、新型コロナウイルスに感染した生徒は10名いました。
 発熱があるときは病院を受診し、検査結果を学校へ報告するようご協力をお願いします。

手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと
こんなこと



1月の保健目標

冬の感染症を予防しよう



食中毒に気をつけよう

食中毒の患者数が一番多いのは冬。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。ノロウイルスは、食中毒に感染した人の吐物や排泄物(便)などを介して、人から人へと感染します。感染予防のため、おうちでは次のことに気をつけましょう。

- 調理の前やトイレの後は、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す(85℃以上で1分以上加熱)
- 調理器具に気をつける(生ものとそれ以外のものを分けて調理する)
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する



冬の乾燥から体を守ろう

冬は空気が冷たく乾燥し、肌がカサカサするなど、体の潤い不足から不調が起こります。また、乾燥によって、粘膜のウイルスを追い出す働きが弱くなり、感染症にかかりやすくなります。

<肌を乾燥から守る!>

肌が乾燥することで皮膚の弾力やバリア機能が損なわれると、痒みや肌荒れの原因になります。

・保湿剤やハンドクリームなどを塗る

→お風呂あがりや手洗後は特に、体の水分が蒸発しやすいです。すぐに体を拭いて、保湿をするようにしましょう。



<粘膜を乾燥から守る!>

喉の粘膜にある「繊毛」は、潤いがあることで、体内に入ったウイルスを外に出そうと動いてくれます。



・こまめに水分補給をする

→水分補給が必要なのは、暑い夏だけではなく、特に、マスクをしていると喉の渇きは感じにくいですが、知らないうちに体内の水分は少しずつ蒸発しています。