

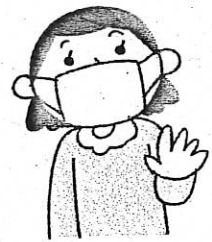
ほけんだより 12月

松阪商業高等学校 保健委員会 松本 吉田

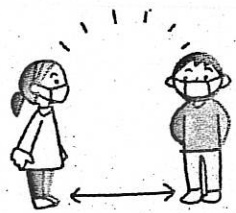
今年も残りわずかとなりました。
 そしてもうすぐ冬休みです。今年もコロナや
 インフルエンザやノロなど、たくさんのウイルスに
 負けないから適当さなくはいけません。
 体調を崩してしまうとせっかくの冬休みを楽しむことが
 できなくなってしまいます。しっかり予防をして
 楽しい冬休みを送りましょう。

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にかまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

水分が不足すると脱水症状を
招くほか喉が乾燥して
風邪をひきやすくなるため
予防のためにも、こまめに
水分補給をすることが大切です。

水分補給!



冬もこまめに

冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも!

☆ダラダラ

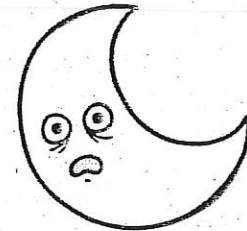
☆ヨラカシ

☆アサネボ

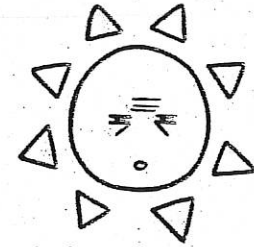
☆タバサキルン



ダラダラとずいずい
規則正しい生活を送ろう!



おぼろ 寝不足だと免疫が下がり
疲れもとれないよ!



おぼろ 早く寝ないと
朝早くに起きられないよ!



おぼろ 年末年始は
食べすぎないように!

朝と夜のスイッチの切り替え ON OFF

あさ朝

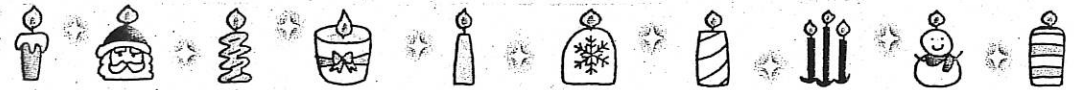
朝食をしっかりとる! 朝食は一日のエネルギー源
 栄養をしっかりとる! 睡眠の活性化
 ラジオ体操をする! 体温上昇
 朝日を浴びる! 生活リズムを整える

よる夜

寝る時間前までに食事の消化
 就寝前にスマホをオフ
 ホットミルク、白湯
 寝る時間前にはスマホをオフ

「早起きは三文の得」

「睡眠の質を上げると人生の質が上がる」



知っていますか?
シトラスリボンプロジェクト



ひろげよう、思いやりの輪

コロナ禍で生まれた差別、偏見を耳にした愛媛の有志が
 つくったプロジェクトです。愛媛の特産の柑橘にちなみ、
 シトラス色のリボンや専用ロゴを身につけて、「ただいま」
 「おかえり」の気持ちを表す活動を広めています。リボン
 やロゴで表現する3つの輪は、地域と家庭と職場(もしくは
 学校)です。リボンを身につけて新型コロナウイルス感染症
 に感染した方や医療にたずさわる方などによりそい、相手
 を思いやる気持ちを表します。