

ほけんだより

2023. 12. 22 (金) 松阪商業高等学校 保健室

今年の冬はいつもの年と比べると暖かい日が多くなっていますね。ただ、暖かいと思って安心してしていると、急に寒くなり寒暖差のため体調を崩す人が増えています。本校においても、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の感染者が出ているので油断が出来ません。明日から冬休みに入りますが、学校がある時と同じように、私たち一人ひとりが感染予防のための行動を心がけることが大切です。

基本的な感染予防の3原則

- ① 感染経路の遮断 (手洗い・手指消毒・マスク)
- ② 感染源の除去 (人との密な接触や人混みを避ける)
- ③ 抵抗力を高める (十分な栄養・睡眠・適度な運動)



コロナもインフルもカゼも・・・予防法は同じです

手洗い



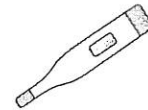
うがい



マスク着用



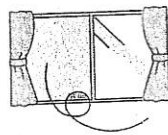
健康観察



消毒



換気



運動



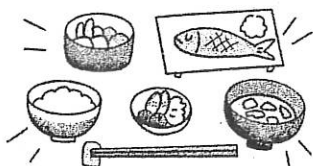
睡眠



*すべての感染予防に手洗いは必須です！衛生的な手洗いを心がけましょう！

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に感染しないため、基本的な感染症対策や体調管理を行うことは、もちろんですが、冬休みはどうしても生活が乱れやすくなると思います。免疫力を高めるために、次あげることを意識して生活してくださいね！！

★好き嫌いせず何でも食べる



★しっかりと体を動かす



★十分な睡眠時間を確保する

