

保健だより

神崎高等学校 2年保健美化委員

光本星翔 岩崎桜咲

井奥琉奏 井上遥生



体調管理をしましょう！

これから気温がどんどん下がっていきます。テストが終わり気が緩むと体調管理がおろそかになりがちです。感染症にかからないように、年末年始も感染症予防を心がけてください。

○感染症対策

- ・手洗いうがいをこまめにする
- ・マスクをし部屋の換気をこまめにする



○体を温める

- ・暖かい服装：首、手首、足首を温める「3つの首」対策を心がけ、ストールや厚手の靴下を着用しましょう。
- ・温かい食事：生姜や根菜類を使った鍋やスープを積極的に取り入れ、体を内側から温める食材を食べることが大切です。



○睡眠と生活リズム

- ・十分な睡眠：睡眠不足は免疫力を低下させるため、規則正しい生活リズムを保ち質の良い睡眠を確保しましょう。

○免疫力を高める

- ・バランスの取れた食事：ビタミンやミネラルを豊富に含む食事を心がけ、免疫力を高めるための栄養をしっかり摂取しましょう。
- ・運動：冬場でも適度な運動を行い、血行を促進し、体温を維持することが大切です。

～年末年始に向けての知識～

👉 お餅を食べるときに注意すべきこと

- ・小さく切る：お餅は小さく切り、食べやすいサイズにすることが大切です。
- ・よく噛む：一口の量を多くせず、ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。
- ・水分を摂る：お餅を食べる前後にお茶や汁物などで喉を潤すことが重要です。ただし、飲み込む前にお茶などで流し込むのは危険です。
- ・一人で食べない：特に子供や高齢者が食べる際は、必ず誰かがそばにいて見守るようにしましょう。窒息のサインに気づくためにも、注意が必要です。

最後に・・・

冬休みも健康に、はめを外さず楽しく過ごしてくださいね。

