

ほけんだより 2月

令和4年
兵庫県立大学附属高等学校
2年保健委員
塚本悠斗 玉石真柳

換気が大事！



オミクロン株が急増しています。オミクロン株は、インフルエンザと症状が似ていて重症化も少ないといわれています。そのため、感染したことに気づきにくく、一人一人の感染対策がさらに重要です。

感染対策としては、手洗いうがいや黙食の徹底、手指消毒などがよくあげられ見落としがちですが、換気もとても大切です。休み時間の10分間は空気が流れるように教室の窓を対角線になるように開けて中の空気を入れ替えましょう。寒いですがこれも大事な感染予防なので徹底してください。

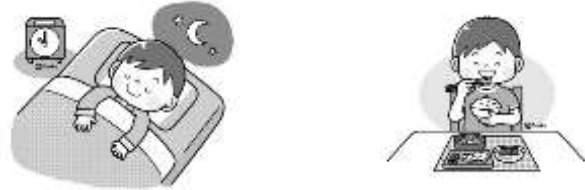
免疫力を高めよう！

免疫力を上げるためには次の3つがあげられます。

① 栄養バランスをよくする



② 睡眠をしっかりと、生活習慣整える



③ ストレスをためすぎない



免疫力が低下すると、感染症などの病気にかかりやすくなるだけではなく、病気が悪化してしまうリスクも高まります。つまり、身体を正常な状態に保つためには免疫力を高める必要があるのです。

体にうれしい

チョコレート効果

カカオポリフェノールの効果

- ① 脳を活性化する
- ② 肌の老化を抑制する
- ③ 血圧低下
- ④ アレルギーの改善

文献：健康教室 2月号
東山書房

♥ 2/14 HAPPY VALENTINE'S DAY ♥

アレルギー大丈夫？

自分へもごほうび♪

♥HAPPY VALENTINE'S DAY♥

わたしなりに、やれてるね。

思いやり♡月間

感染症 うつしません

ほかほかの言葉づかい

だいじょうぶ？ いっしょにね だいじょうぶだよ

どうぞ？ ありがとう ありがとう

喜んで ほかほか 喜んで ほかほか