保健だより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
R５．１．７

明けましておめでとうございます！新しい年がスタートしました。

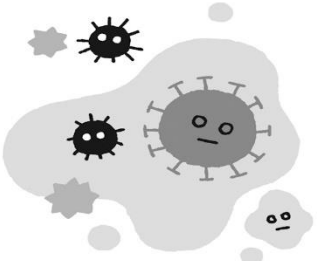
みなさんは、一年の目標を立てましたか？どんな目標にも努力を積み重ねることが大切です。その土台になるのは元気な心と体です。今年一年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしてくださいね。

今年もよろしくお願いします！！

冬、空気が乾燥 ➡ 何が起こる？

皮膚が乾く
（乾燥肌、肌荒れなど）

喉の粘膜が乾く
（病原体などが侵入）



ウイルスが
拡散しやすくなる

加湿でウイルス対策を

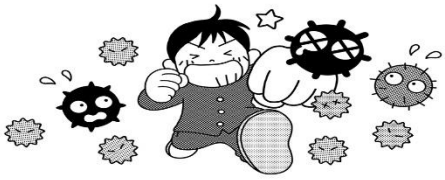
冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切！　湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。

●部屋の湿度の目安は 50 ～ 60%
●洗濯物（濡れたタオルなど）を干す
●霧吹きを使って、ミストを噴霧する
●電気加湿器や簡易加湿器（ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ）を使う

ちなみに、雑菌・カビを防ぐために、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

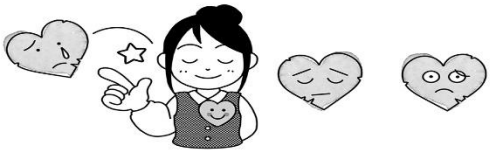
寒いけど、体を動かしていますか？

病気に負けない体力がつく



しっかり眠れて毎日スッキリ

からだを動かすと いいことといっぱい！

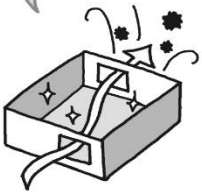


ストレスが気にならない

肥満・生活習慣病になりにくい

寒い季節こそ しっかりと！

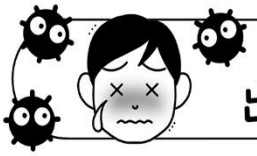
換気



対角線上の窓やドアを
開けるといいよ!

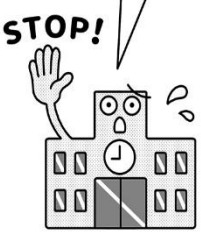
手洗い

石けんを使って
すみずみまで!



守ってね、出席停止期間

学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。
十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。



スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか?

前かがみの姿勢で
スマホを見ると、
画面と目の距離が近くなります。
首や肩のこりなどを引き起こす
ストレートネックの原因にも!

背筋を伸ばして、
画面からは30cm以上の
距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…ずーっとスマホにさわっていませんか?

長時間使い続けない
ようにしましょう。
30分に1回は
遠くを見て
目を休めることも
大切です。

1日の利用時間や
使う場所
(例:リビングのみ)
などのルールを
決めて、それを
守りましょう。

たまには
全くスマホを
使わない日を
つくり、
デジタル
デトックスを!