

ほけんだより

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）

R7. 12. 1

インフルエンザが流行しています！

いよいよ今年最後の月になりました。この一年間は健康に過ごせましたか？

今年は、例年より早くインフルエンザが流行っています。コロナもちらほら・・・。

予防方法は、インフルエンザ・コロナウイルスも同じです。気をつけて生活しましょう！！

感染症の防ぎ方

●感染の発生源をなくす

病気になったときはほかの人にうつさないように休む。身のまわりを清潔にしておくことも大切。

●からだの抵抗力をつける

栄養・運動・休養（睡眠）が大切。予防接種を受けておくなど。

●感染経路を遮断する

手洗いをしてウイルスなどが、からだに入らないようにする。せきやくしゃみが出る人はマスクをする。ウイルスなどがついていそうな場所（机など）を消毒することも大切。



「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1 時間に 1 回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。



プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことが多い」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んだりしていませんか。

でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしただけでしょう。かぜをひいたことはマイナスがもれませんが、かぜ

をきっかけに健康のありがたみに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなら、あなたにとってプラスになるという見方もできます。

勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、きっとチャンスの扉があります。この視点を変える方法、おすすめです！

冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大切です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かそうようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

まきこまれないでね！

