

# ほけんだより 2月



R4.2月 宇和島南中等教育学校  
新型コロナウイルス感染症のオミクロン株の感染拡大により、全国各地で新規陽性者数が急速に増加しています。愛媛県も特別警戒期間ですので、引き続き、一人一人が基本的な感染対策を徹底し、「感染しないこと」・「感染させないこと」を意識して行動しましょう。また、定期的な換気を心がけ、栄養を摂り、疲れをためないようにして、かぜや感染性胃腸炎など、冬の感染症にも注意し、体調を崩さないようにしましょう。

## ～新型コロナウイルス感染症&冬の感染症対策について再確認!～

- 毎朝、検温等で体調の確認をしよう。
- 発熱や咽頭痛など風邪症状が見られる場合は、登校を控え、自宅でしっかり休養し、かかりつけ医等に相談の上受診してください。
- マスクをすき間なく正しく着用する。(不織布マスクが推奨されています)  
マスクを着用しない状態での会話や活動はできるだけ控えよう。

**歯磨き時や更衣時も注意**しよう!

- こまめな手洗い・手指消毒を徹底しよう。  
【手洗いの6つのタイミング】①外から教室に入る時、②咳やくしゃみ、鼻をかんだ時、③給食(昼食)の前後、④掃除の後、⑤トイレの後、⑥共有の物を触った時など30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗いましょう。登校したらまず手洗い!
- 換気の悪い密閉空間・多数が集まる密集場所・間近で会話や発声をする密接場面を回避する。(ゼロ密)

**部室は換気徹底、短時間・少人数で利用**しよう。

- 日頃から免疫力を高めておこう。  
十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動を心がけ、規則正しい生活を送ることが大切!



## み・ん・な・で・換気!

保健委員会では、2時間目の休み時間に、換気を促す放送をしています。1教室に40人いると、空気は10分から15分程度で二酸化炭素濃度等が高くなり、有害物質やウイルスや細菌も増えていきます。



授業中は、常時換気をしています。休み時間には、クラスで協力して、5分程度窓を全開にして新鮮な空気と入れ替えましょう。学校環境衛生検査の基準では、二酸化炭素濃度は1500ppm以下が望ましいとなっています。各HR教室にはCO2モニターを設置していますので、換気を目安にしてください。家庭でも意識して30分に1回程度は換気をして、感染予防に努めましょう。



# ～2月是全国生活習慣病予防月間です～

未来の自分のために、今のうちから、よい生活習慣を身に付け、継続することで、将来、健康に過ごせる基礎ができます。この機会に自分の食事・運動・睡眠について振り返ってみましょう。

## 生活習慣病予防のため 日々の生活を見直そう



生活習慣病リスクのある生活、思い当たる人はいないかな？

健康的な生活習慣を定着させるには、次の3つの柱が大切です！

- 甘いものやスナック菓子をよく食べる
- あぶらっこいものが好き
- 野菜が嫌い
- 朝食を食べない
- 早食い、ながら食いをよくする
- 夜更かしをして睡眠不足である
- あまり運動をしない
- ストレスがたまっている



### 食事

3食決まった時間に好き嫌いをせずよくかんで食べよう

### 睡眠

特に寝る前のスマホ使用を控え早寝早起きを心がけよう

### 運動

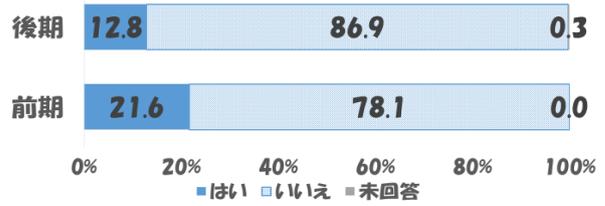
体をこまめに動かしてストレスも上手に解消しよう

11月に保健委員会が全校生徒に実施した生活習慣に関するアンケート結果から、「質の良い睡眠がとれていない生徒が多い。」という実態が明らかになりました。スマホやパソコンは使用時間を決めて使用し、時間を有効に使って、睡眠時間を確保しましょう。

午前中、「ねむい」と感じる事がたびたびありますか。



寝る前の1時間は、ゲーム・メール・インターネットをしないようにしていますか。



## ◇花粉が飛び始める季節になりました◇

花粉症には早目の対策がオススメです。症状が出る前に治療を開始すると、「症状を軽くする」「症状が出る期間を短くする」「一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる」などが期待できます。アレルギー症状を軽減するためにも、バランスの良い食事、適度な運動、早寝早起きをするなど生活リズムを整えましょう。症状を抑えるためには、外出時には専用ゴーグルを装着したり、帰宅後は玄関前で服に付いた花粉を払い落として室内に入ったり、うがいや洗顔で、花粉を洗い流すなど花粉とできるだけ『接触しない』ようにすることが大切です。

晴れて気温が高い  
空気が乾燥して風が強い  
気温の高い日が2～3日続いた後  
雨上がりの翌日

花粉が多いのは  
どんな日？