



# 保健だより

東京女学館中高保健室  
2021年1月発行  
No.11

政府が1月7日に緊急事態宣言を発出した中、3学期はスタートしました。2週間以上経ちましたが、生徒一人一人がこれまで以上にしっかりと感染防止対策をしながら登校してきています。

連日の報道ではコロナ感染者の増加や、さらには変異株が国内で見つかるなど気が抜けない状況です。また、各地の学校で感染が増えているというニュースも目にします。

ひき続き、宣言下での制限のある学校生活となりますが、一緒に乗り越えていきましょう！！



## 手洗い

大事なのは『タイミング』と『正しい方法』です！

一日10回の手洗いや手指消毒では足りない！！



せきのほか、くしゃみや鼻をかんだ後も必要です！！

手のひらについているウイルスが、口・目元・鼻の粘膜に触れ、その粘膜からウイルスが侵入して感染する仕組みになっていますが、食事は口元に手を持ってくるので接触感染しやすい状況です。食前は確実に手洗いをしてください！！



水で手を15秒洗うだけでも、付着したウイルスは100分の1まで減らすことができるそうです。(学校では特に石鹸での手洗いをお勧めしています!) あらためて、感染予防の基礎、『手洗い』を見直すことが必要かもしれません。

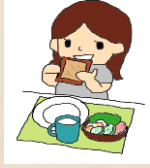
参考:東京医科大学公衆衛生分野による調査

今一度”うつらない、うつさない”ための知識を！！



# ウイルスに負けない体を作ろう！！

～3食きちんと栄養バランスの取れた食事を摂る～



特に朝食を抜いてしまう人が多いので、きちんと3食食べることを心がけましょう。

～適度な運動を取り入れる～



登下校の際はなるべく歩くなど、日常で簡単に組み入れる運動をしましょう。

～しっかりお風呂につかる～

ゆっくり約 40℃ほどのお風呂につかると、一日の疲れがとれて深い眠りが得られます。



～上手にストレスを解消する～



自分に合ったストレス解消法を見つけて取り入れましょう。

～質の良い睡眠を心がける～

スマートフォンやパソコン、ゲーム画面などから出るブルーライトは、目覚まし作用があるため、スムーズな睡眠の妨げとなります。寝る直前まで使用するのを控えましょう。



毎日の生活の中で以上のことを心がけてウイルスに負けない体を作りましょう！



寒い冬こそ  
摂りたい！！



## 体を温める食べ物



体を温める食べものは、どれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。この中の温めるものはどれでしょう？



見わけるコツは…

土の中にできる

発酵している

色が濃い

ニラ、ニンニク、しょうが、みそ、ナス、れんこん、にんじん、トマト、カボチャ、きゅうり、バナナ、なつとう、レタス

