

保健だより NO. 21

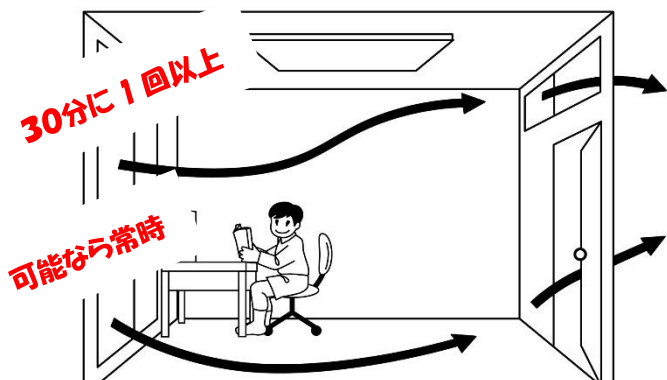
R2. 12. 23
呉市立蒲刈中学校
保健室

もうすぐ冬休み。今年は特に新型コロナウイルスに感染しないように注意して過ごすことが大切です。ウイルスに負けない力をつけるために、睡眠や栄養、運動（お家の手伝いがおすすめ！）など規則正しい生活リズムを心がけて過ごしましょう。寒くなりますが、こまめな換気と手洗いも続けましょう。病気やけがのない、楽しい冬休みを過ごしてくださいね。新年にまた、みなさんの元気な姿をみるのを楽しみにしています。

冬休みの健康生活 こんなことに気をつけて

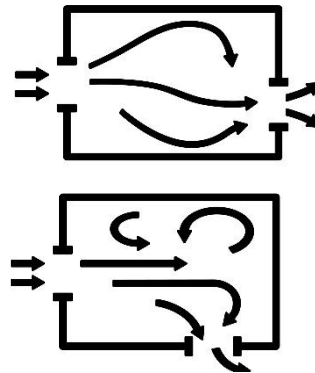
<p>食べ過ぎ</p>  <p>クリスマス・お正月 おいしいものが多いので要注意！</p>	<p>夜更かし</p>  <p>何かと忙しいお正月 気づけば深夜… なんてことがないように。 メディアの使用はルールを決めて使おう！</p>	<p>お酒などのアルコール</p>  <p>誘われてもきっぱり断ろう。 一見、ジュースに見えるお酒もあるので注意してね。 ※未成年者の飲酒は法律で禁止されています。</p>	<p>病気や事故</p>  <p>風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎が多くなる時期。今年は特に新型コロナウイルスにも要注意！ 感染症対策を心がけよう。 お正月は交通量が増え事故も多くなるよ。ルールを守り安全確認をしっかりしよう。</p>
---	---	--	--

冬休み中も Let's 換気！



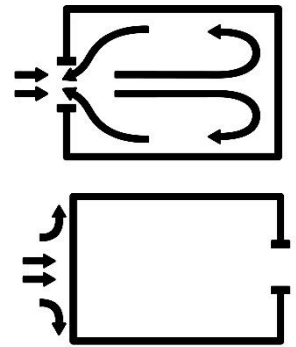
空気の流れを良くして効率よく換気しよう。
上下左右の対角に空気の出入り口を開けるのがポイントだよ。

良い例



向かい合わせの窓やドアが開いていると、空気がよく流れるよ。

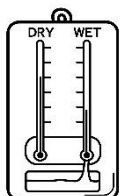
あまり良くない例



片側だけしか窓が開いていないと、なかなか空気が入れ替わらないよ。

工夫して保温しよう！

室温



室温は18～20℃
くらいが過ごしやすいよ。

湿度



湿度は50～60%
くらいを目安にしよう。

重ね着



1枚多めに服を着る
もいいよ。

体を温めてくれる食材

