



2021年1月26日(火)
旭中学校 保健室

3学期が始まり、約2週間が経ちました。学校の生活リズムに戻すことができますか？まだまだ新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。規則正しい生活を心がけて、免疫力を高めましょう！2021年も旭中の皆さんが健康に過ごせますように！

油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！

生活のあらゆるところにウイルスが…
つい触ってしまう 目・鼻・口…

つり革、スイッチ、ドアノブ、スマホ、手すり

接触感染

向かい合っても 近距離は 危険！

たくさんあります！ うっかり場面…

湯冷め、うたた寝

新型コロナウイルス感染症 緊急事態宣言継続中

宮崎県独自の緊急事態宣言が2月7日(日)まで延長となっています。健康状態確認の方法や登校時間の変更等ありましたが、ご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。生徒の皆さんも様々なことが制限される中、しっかりと感染症対策をしてくれています。みんなで協力してこの状況を乗り切りましょう！

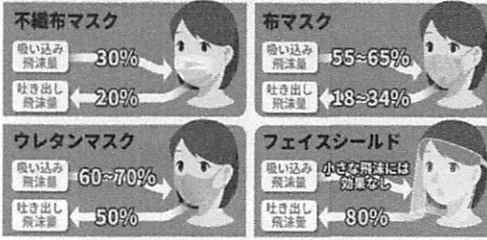
潜伏期間は？	新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、発症の2日前から発症後7～10日程度とされています。
感染経路は？	「飛沫感染」と「接触感染」です。 飛沫感染…感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染すること。 接触感染…感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつく。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染すること。
症状は？	直ちに治療が必要な重い症状 息切れ、呼吸困難・言語障害、運動障害、混乱、胸の痛み 最も一般的な症状 発熱・咳・倦怠感・味覚や嗅覚の消失 あまり一般的でない症状(たまに見られる症状) 喉の痛み・頭痛・体の痛み・下痢・皮膚の発疹・目の充血や炎症 ※ WHOホームページより

予防方法をもう一度確認！

- ① 手洗い
- ② 咳エチケット、マスクの着用
- ③ 換気の徹底
- ④ 体の抵抗力を高める

3つの密「密閉」「密集」「密接」を避けて感染を予防しましょう！

マスクやフェイスシールドの効果 HUFFPOST



スーパーコンピュータ「富嶽」によるシミュレーション結果。京都府立医科大学による実験結果を元にHUFFPOST日本誌が作成

3年生の皆さんへ

いよいよ受験が始まりますね。今まで頑張ってきた成果が十分に発揮できるように応援しています！前日は特に睡眠をしっかりとして、体調を整えて、受験に臨んでください。

健康管理のポイント

腹式呼吸法

ストレスを溜めたり、緊張したりを解消しよう

鼻からゆっくりと自然に息を吸う。
おへその下に軽く手をあてて、おなかをふくらませるように。

少し息をとめる。

ゆっくりと口から息をはき出していき。
おなかをへこませるように。
※数回、もしくは5～10分間、くりかえしてみよう

息をくるときにリラックスする効果がある

免疫力を高める食事のポイント！

- ① ビタミンAを摂取する。
レバー、うなぎ、緑黄色野菜などに多く含まれています。
- ② タンパク質を摂取する。
肉・魚・大豆製品・卵・牛乳をバランスよく摂取しましょう。
- ③ 腸内環境を整える。
食物繊維、発酵食品を摂取しましょう。

うまく起床するために…

- ① 起床時刻を設定しよう！
- ② 朝日を浴びて体内時計をリセット！
- ③ 二度寝は浅い睡眠であり、気持ちがいいだけ！
深い休息ではありません。
- ④ 脳や体を目覚めさせるために五感を刺激しよう！
全身の血行が良くなり、エネルギーが全身に行き渡り、体温が上がります。
(例：ラジオ体操、伸びをするなど)



むし歯治療率 63.8% (1月25日現在)

むし歯のあった人69人中44人の治療が終わりました。全校でのむし歯治療率第2位は2年1組(66.7%)、第3位は3年1組(64.7%)です。(1年1組は100%達成！)冬休みを利用して治療が終わった人は、「受診のお知らせ」を保健室へ持ってきてください。1か月350円で治療ができる歯科外来医療費助成を活用して早めに受診しましょう。