

ほけんだより



国府高等学校保健室
令和 3 年 2 月号

1月14日（木）に、愛知県に再び緊急事態宣言が発出されました。毎日のように新型コロナ関連の報道を耳にし、みなさんもいろいろと感染症対策を行っていると思います。

ここで今一度、感染予防の『手洗い・マスク・換気』、身体の抵抗力を強くする『睡眠・食事・運動』がしっかりできているか、この機会にぜひ見直してみてくださいね。

OK マスクと NG マスクを比べてみよう

感染症をふせぐためには、マスクをつけることが大切です。でも、せっかくマスクをつけていても、正しくつけないと意味がありません。

OK
マスク

- 顔のサイズに合っている。
- 鼻～あごまで覆っている。
- すき間がなく、顔にぴったりとフィットしている。



NG
マスク



あごにつけている。

鼻の横や頬のところに
すき間がある。



鼻（あご）が出ている。

マスクをつけていると、息苦しくて口呼吸になっていることはありませんか？口呼吸の場合、ほこりやウイルスを含んだ、冷たく乾燥した空気がそのまま体の中に入ってしまう。しかし鼻呼吸では、鼻毛などがフィルターの役割を果たし、空気を温めたり加湿してくれたりするので、体への負担が少なくなります。マスク着用時も鼻呼吸を意識してみよう！

**食事中的会話は控え
食後はすぐにマスクの着用を！**

<正しいつけ方>



マスクのワイヤーを鼻の形にあわせて顔にフィットさせ、鼻から顎までをしっかり覆う。

Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、
良質な睡眠を
しっかりとります。



3つの「R」で上手に ストレス対処!

Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。
体を動かすのも
よいです。



Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。



★ 感染予防で窮屈な生活も、自分に合った方法で上手にストレスを対処しよう ★

環境衛生検査を行いました

1月14日（木）に、学校薬剤師の曾田先生が来校され、教室内の照度及び騒音の検査を実施しました。結果は、全ての項目において基準値内でした。

次回2月4日（木）に、空気の検査を行う予定です。基準値内におさまるように、引き続き換気もしっかり行ってください！



けがの発生状況



今年度、学校管理下でけがをして医療機関を受診した生徒の報告件数は、現在 **60件** です。（1月22日現在）

けがの原因に「不注意」「急いでいて」「勢い余って」など、少しの気の緩みで発生した災害がありました。けがをしてしまうと、いつもの当たり前の生活が送れなくなってしまいます。自己の行動を振り返り、けがの予防や再発防止に努めましょう。



医療機関を受診したけがの報告件数
(1月22日現在)

