

ほけんだより 1月

令和3年1月7日(木)
宮城県工業高等学校
保健室



今年にはコロナ禍で自粛が呼びかけられた初めてのお正月。例年ならば初詣や初売りに出かけ短いながらもリフレッシュできる冬休みであったでしょうが、今年には新しい生活様式での冬休み。生徒のみなさんが気持ちも新たに2021年を迎えられていることを願います。

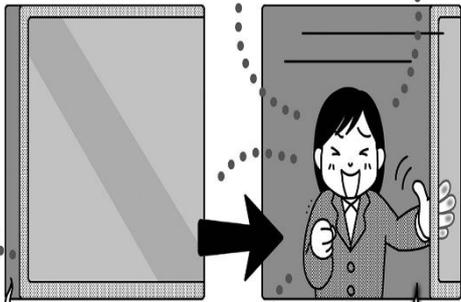


寒さも一層厳しくなり、空気も乾燥し、感染症の流行もより拡大しやすい時期となります。再度、感染症に対する予防対策を確認しましょう!3年生は今月いっぱい高校での授業が終わり、2月の期末考査で高校生活のゴールが見えてきます。最後まで気持ちを緩めることなく目標に向かって努力してください。みなさんがよい春を迎えられますように…心から応援しています。



集団の場では…

換気の徹底!

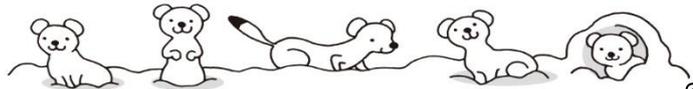


授業中も少し開けて常時換気を!

休み時間は思いきり!

冬は寒い空気はカラカラ。ウイルスは寒くて空気が乾燥する冬が大好きです。締め切られた空間の中では、空気中を漂っているウイルスから感染が広がる可能性があります。冬の教室はウイルスが苦手な環境にすることが大切です。

室温は18℃~20℃、湿度は50%~60%が目安です。1時間に1回の換気でウイルスを追い出すことが感染予防として効果的です。今年も「マスク着用」「手洗い」そして「こまめな換気」で、コロナウイルスやインフルエンザに【かからない】【うつさない】【ひろげない】感染予防に心がけ学校生活を満喫しましょう!



手続きを忘れていない人はいませんか? 日本スポーツ振興センター(災害共済給付)

授業中・部活中・登下校の途中などにケガをして、医療機関を受診した場合には、給付金を受け取ることができます。病院や接骨院、薬局などの窓口で支払った合計金額が1,500円以上の場合です。

時効は2年ですので、2年前までの分も請求できます。必要な書類は保健室にあります。特に3年生のみなさんは卒業までに手続きをしましょう。

ものあひび、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は「しっかり」とったつもりでも、「ぐっすり」眠れていないのかもしれませんが。睡眠の質が下がると、気づかぬうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣** 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境** 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス** 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることのある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか?