



玉高保健だより



令和4年1月28日(金)・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行 No. 7

オミクロン株の影響により、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が猛威を振っています。群馬県でも感染者数が1000人を超える勢いです。より一層、感染症対策を充実させ、何とかこの事態を乗り越えていかななくてはなりません。基本的な感染症対策を徹底し、お互いを思いやる行動を続けながら学校生活を送っていきましょう。



**マスクの正しい着用、
三密(密接・密集・密閉)回避、
手洗い・手指消毒、
換気、昼食時の黙食など基本的な感染症対策を
徹底するようにご協力お願いします！！**



換気について



(欄間)



(教室南側の窓)



(廊下の窓)

◎冬季は気温が低く、強風の日も多いですが、感染症予防対策として「換気」はとても大切です。空気が乾燥し、飛沫が飛びやすくなる環境ですので、次のとおり常時換気をお願いします。寒い場合は、衣服で調節を行ってください。

- ①廊下の窓を常時開ける。
- ②教室は欄間(全開)と対角の窓を常時10~20cm開ける。
(強風の際は、幅を狭くしてOK)
- ③休み時間は出入口の扉を開けておく。

***気候上可能な限り、常時換気に努めてください。(風が強くて難しい場合には、30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに窓を数分間程度、全開にします。)**



自宅での健康観察を徹底し、発熱や体調不良など症状がある場合には、登校を控えて速やかに主治医または県受診・相談センターに相談してください。また、同居家族に風邪症状などある場合にも、生徒は自宅休養となります。

新型コロナウイルス感染症陽性となった場合の他、PCR検査等受けることになった場合、濃厚接触者となった場合なども速やかに学校までご連絡ください。



令和3年度 学校保健委員会 開催予定
テーマ：免疫力を高めよう

～コロナ禍における健康管理について～
日時：令和4年2月18日(金) 6校時

生徒保健委員会がそれぞれのテーマで取組を発表します。

- 1年A組*本校の感染症対策について
- 1年B組*家の中でできるストレッチ
- 2年A組*発酵食品と食物繊維の重要性
免疫細胞を強くするためのキーワード
- 2年B組*免疫力が上がる食べ物
マスクの種類別効果



冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれません。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくと言われていています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

冷えから起こる不調	体 頭痛、首や肩のこり、腰痛、倦怠感、肥満	美容面 肌のくすみ、たるみ、かさつき
	心 やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠	免疫力 体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も・・・

思いあたることはありませんか？

末端冷えタイプ

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

- 手足の先が冷える

内臓冷えタイプ

ストレスなど自律神経が乱れると体の中心部(内臓)にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

- お腹に手を当てると冷たい
- お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

下半身冷えタイプ

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にこりができて起こります。

- 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

全身冷えタイプ

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが原因のひとつです。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつらいときは医療機関へ相談を。

- 手足だけでなく、体全体が冷える

冷え知らずを目指そう

- ①適度な運動で筋肉を鍛える
(体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹など大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。)
- ②タンパク質をしっかりとる
(食べ物を消化・吸収するときは、熱が作られます。特にタンパク質は熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。)
- ③冷えから体を守る服装選びを
- ④お風呂タイムで冷えにくい体に