

ほけんだより



令和2年冬休み号
市川市立第四中学校保健室

今年も残すところあとわずかとなりました。今年も、新型コロナウイルス感染症の流行により、新しい生活スタイルが求められた一年でした。いつもの生活ができず、我慢することが多い中で、みなさんは、自分のため、周りの人のために積極的に感染予防の行動をしてくださいました。年末年始は家族と過ごすことが多くなりますが、健康管理をしっかりして楽しく過ごしましょう。

気をつけて！冬休みの生活

毎日だらだらは
ダメだよ！

だらだら
ゲーム・スマホ



カラダを動かす



家で過ごすことが多いため、スマホをいじり、SNSやゲームをすることが多くなりそうです。使用時間が長ければ長いほどネット依存やゲーム障害という病気になってしまいます。また、ネットを介した人間関係のトラブルに巻き込まれてしまうこともあります。時間を決める、食事の時、寝る時にスマホを持ち込まないなど 使い方を工夫しましょう。

だらだらパクパク



3食しっかり食べる



寝坊して朝食を抜いてしまったり、だらだらパクパクとおやつを食べ続けたりしてしまうと、体重のコントロール（肥満傾向・痩せ傾向）が難しくなってしまいます。また、栄養のバランスが崩れてしまい、免疫力が低下してしまいます。決まった時間に三食しっかり食べましょう。

ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る！



「昨日は寝だめしたからしばらくは少ない睡眠時間で大丈夫」というわけにはいきません。「睡眠」を「ためる」ことはできません。夜、決まった時間に寝ることで、朝起きるタイミングも定まってきます。快適な睡眠のために「寝る」・「起きる」時間を一定にしましょう。

使い捨てカイロでの 低温やけどに注意！

通常はやけどは、熱いものにさわった時におきますが、**低温やけど**は、湯たんぽや使い捨てカイロなどの心地よい温かさのものが、長い時間皮膚にふれることによって、皮膚の深いところまで障害を及ぼすやけどです。症状の進行に気づきにくく、重症化しやすいのが特徴です。

【注意すること】

直接、肌当てないこと。下着などの上にはりましょう。熱いと感じたときはすぐにはがしましょう。はったままで寝ないように注意しましょう。（*使い捨てカイロは最高温度が60度、平均温度は50度ぐらいあります。）



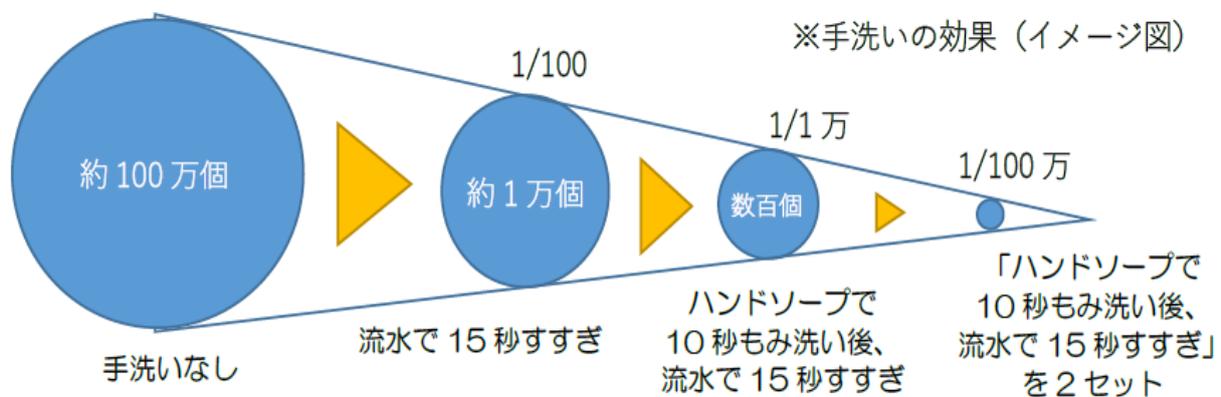
手洗いの1年！ 来年も...



今年は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実行した年でした。コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本です。下の図は厚生労働省のHPにある資料です。石けんでいねいに洗えば、手についているウイルスを減らすことができ、感染力を下げるすることができます。今年も来年も手洗いを日々の習慣として続けていきましょう。

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



◆◆ 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口（発熱などの症状が出た時） ◆◆ 市川市 HP より
 【千葉県発熱相談コールセンター】TEL 03-6747-8414 （24時間（土日・祝日を含む））
 【あんしんホットダイヤル】TEL 0120-241-596 （24時間（土日・祝日を含む））