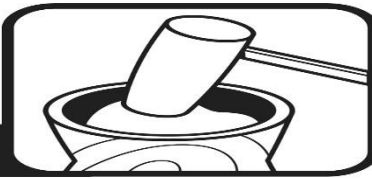


保健だより

1月号



あけましておめでとうございます！今年もよろしく願います。冬休み中は、どのように過ごしていましたか？今年のお正月休みは、土日に合わせて長期連休となり、ニュースでは“正月ボケ・正月うつ”というワードをよく聞きました。休み明けは、心身共に辛いこともあります。生活リズムを整え、2020年を新たな気持ちでスタートさせましょう！



今の時期に流行る、感染性胃腸炎！汚物の処理方法を知っていますか？嘔吐物や排泄物は、感染源になります。正しい処理を覚えておきましょう。

準備するもの
塩素系漂白剤、ペーパータオル(新聞紙)、エプロン、白衣、マスク、使い捨て手袋、専用バケツ(塩素系漂白剤を薄めるために使用)、ビニール袋

- ①ペーパータオルで外側から静かに汚物を拭き取る
- ②拭き取った物をビニール袋に入れ、次亜塩素酸ナトリウム水溶液*を注ぐ
- ③汚物があったところとその周りを次亜塩素酸ナトリウム水溶液をしみ込ませたペーパータオルで拭き取る
- ④使用した手袋などもビニール袋に入れて処分する
- ⑤しっかり手洗いとうがい、換気を行う

*0.1%次亜塩素酸ナトリウム水溶液は、塩素系台所用漂白剤(5%)の原液10mLを500mLの水で薄めたもの

お正月ボケから抜けだすための約束

3 学期が始まったというのに、朝なかなか布団から抜けだせない。まだお正月気分の人はいませんか？
大みそかにお正月。夜ふかしと朝ねぼうをくり返して、体内リズムがくるっているかもしれません。

お正月ボケから抜けだそう

- ☀️ 登校時間からさかのぼって起きる時間を決めよう
- ☀️ 起きたら太陽の光を浴びよう
- ☀️ 朝ごはんを食べよう

🍷 たりまえのことばかりですが、この3つを守るだけで、夜になると自然に眠くなり、体内リズムが整っていきます。

🍷 昼間もポーっとしている人は、3つの約束を実行しよう

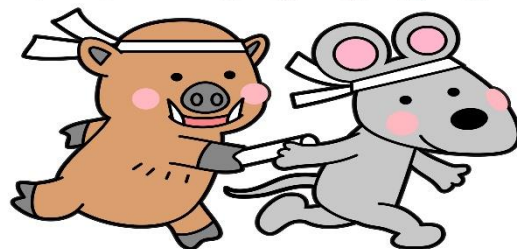


今年も毎日、朝ごはん

食欲がない人は
夜中にお菓子を食べていませんか？
眠る2時間前には、食べないように心がけましょう。

食べる習慣がない人は
少しずつでもいいです。1品だけでもオッケー。まず、食べる習慣を自分で作ってみるのも楽しいよ。

パンだけ、ごはんだけの人は
お肉・お魚類(主菜)や野菜類(副菜)も食べて、バランスよく。ツナ入りサラダや、お野菜たっぷり豚汁は1品で主菜も副菜も食べられるからオススメ。



新年を迎え、今年度も残り3ヶ月を切りました。病院受診は済んでいますか？3年生は、卒業前の時間があるタイミングで受診しましょうね。1.2年生も進級前に受診して、気持ちよく新年度を迎えましょう。



1995年の阪神淡路大震災を機に、災害時のボランティア活動への認識を深め、防災活動の強化などを目的として、毎年1月17日は『防災とボランティアの日』と制定されました。栃木市も2019年の台風19号で大きな被害を受け、皆さんはボランティア活動に参加しましたね。日頃から、助け合いの心を持ち、いつ・どこで起こるか分からない災害に備えて、準備しておきましょう。