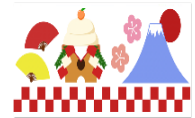




寒い冬を健康的に乗り切るために



新型コロナウイルス感染症流行拡大が続く中、生徒の皆さんは、感染予防に気を配りながら毎日を過ごしていることでしょう。例年なら、クリスマスやお正月など、冬のイベントを楽しむ計画を立てる時期ですが、今年は一人ひとりに予防行動が求められています。

寒い冬を健康的に乗り切るために、皆さんに心がけてほしいことをお伝えします。よかったら、参考にしてください。(保健主事：星)

★冬の感染防止対策★

- ①フィジカル・ディスタンス（物理的距離）の確保

会話をするときは、真正面を避け斜向かいや横並びにしよう。



- ②マスクの着用・咳エチケット

くしゃみは**時速200km**、咳は**時速300km**の速度でウイルスをまき散らす。

- ③手洗いの徹底

30秒程度かけて、石けんを使って丁寧に洗おう。



- ④換気と加湿

こまめに換気をしよう。**対角2方向**の窓を開けると効果的。

湿度50%以上でウイルスの生存率が低下すると言われている。

- ⑤3密の回避

- ⑥適度な運動とバランスの摂れた食事

運動不足は肥満の原因になるだけでなく、免疫力低下にも繋がる。

みかんやリンゴ等のフルーツで**ビタミンC**を摂取し、ウイルスに負けない体をつくろう。



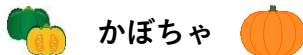
- ⑦自己管理能力を高める

毎朝、検温して自分の体調を把握する。



冬至とかぼちゃとゆず湯

12月21日（月）は冬至。1年の中で太陽の出ている時間が一番短い日です。日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。



かぼちゃ

かぼちゃは漢字で「南瓜」。冬至の日に「ん」の付くものを食べると「運」が呼び込めると言われています。



ゆず湯



柚子＝融通が利く、冬至＝湯治。語呂合わせや、運を呼び込む前の厄払いのための禊と考えられています。

冬休み期間を利用して治療しよう！

アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎と診断された人。症状が酷くなっていませんか？花粉が原因のアレルギーではなく、ハウスダスト（ダニ・埃・ペットの毛・カビ等）が原因のアレルギーの人は、暖房を使用する冬に症状が強くなる場合があります。早めの受診・治療をおすすめします。

虫歯がある人、視力低下等で眼鏡やコンタクトが合っていない人も適切な対処をしよう。