

保健だより

愛媛県立松山北高等学校 令和4年12月

12月に入り、いよいよ寒さが本格化してきました。校内でもコロナなどの感染症が心配です。3年生は共通テストまで残すところ1ヶ月となりました。北校生一丸となって、感染対策に力を入れていきましょう！
 <3年9組 保健委員>

あなたの“ウイルス防御力”は何点？

採点してみよう！

家で

- 朝ごはんを食べている
- 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している
- 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている
- 外から帰ったら石けんで手を洗っている
- トイレの後も石けんで手を洗っている
- お風呂でゆっくり湯船につかっている
- こまめに換気している
- 部屋を加湿している
- ストレスがたまって上手に解消している
- 体調が悪いときは外出していない

- (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. していない b. ときどきする c. している)

a…5点 b…3点 c…0点

合計点

／100点

外で

- 体を冷やさないようにしている
- 適度に運動している
- ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない
- 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている
- 手指のアルコール消毒をしている
- マスクをつけている
- マスクの表面を触っていない
- 人混みを避けている
- ソーシャルディスタンスを意識している
- 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない

- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. していない b. ときどきする c. よくする)

鉄壁の防御力！

81～100点

素晴らしいです！この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。

なかなかの防御力

61～80点

惜しい！あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ！

スギだらけの防御力

31～60点

もう少しがんばろう！毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわの防御力

0～30点

心配です。体調は悪くありませんか？ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

体の内から外から 冷え対策!!!

- ☑ ストレスをためない
- ☑ 朝ごはんを食べる
- ☑ 旬の食材を選ぶ

内

外

- ☑ 軽い運動
- ☑ お風呂につかる
- ☑ 首・手首・足首をあたためる

Q. 発熱は何度から？

- 37.0度
- 37.5度
- 38.0度

答えは…②です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないで発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がづらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでください。

寒い季節の換気テクニック

寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



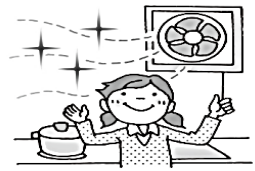
短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



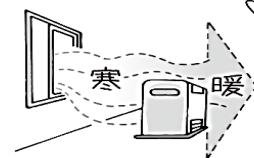
台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）