

わらふく

令和6年
1月16日
高根中学校
保健室



元気に又をのりきる特集

学校が始まって1週間、目は覚めてきたでしょうか。インフルエンザ・コロナ... 非「非」油断は禁物です。自分がつらい思いをしないう... 「自分の体は自分で守る!」です。よろしくどうぞ!



よろしくどうぞ!

意外と知らない キホンの確認

その1 熱の測り方

首側から体温計を入れる人がほとんどなのでこんな風になりがちですが...
⇒
ザンネンッ



正しくは...
ナメ下から
わきのくぼみに
差し込むように!



その2 咳エチケット

うつまはしい・うつされないうためのエチケット...としてマスクの着用は効果的!!



せき
マスクなし
くしゃみの子感...
そんな時
どうある??

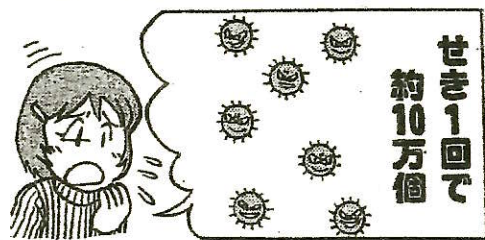


手にウイルスがつくのでNGX

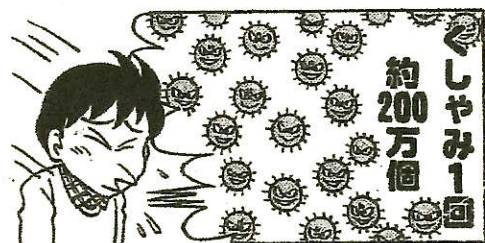


下を向いて上腕でくしゃみを受ける

教室はウイルスだらけかも...
「こんなに飛びます」



飛距離3m 時速160km



飛距離5m 時速290km

強い身体をつくるために!

病原菌・ウイルスと戦える身体をつくりましょう。

なるべく人ごみは避ける(ウイルスもたくさん集まる)



栄養バランスを考えた食事を(日3回きちんと取る)

積極的に体を動かして体カをつける



[加湿]



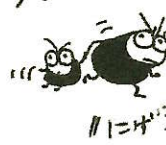
細菌やウイルスは乾燥したところを好むので湿度を50~60%くらいに調節する

食べて・動いて・休んで
休養をとる

もちろん



手洗い
うがい)はお約束!!



ウイルスをシャットアウトするために!

体の中に入れて!!

よい睡眠をとろう



3年生
必見!

- ・脳の充電
- ・体の充電
- ・成長ホルモンを出す

集中力↓ やる気↓
記憶力↓ 頭の回転↓
おちつき↓ 免疫カ↓

逆に攻撃性やライラはUP



3年生へ...
11月15日明日から
和歌入試
日音記カ↓ 集中カ↓
自分信じて寝る!

がんばれ!
しや困ります。
あは信じて寝る!

大きくBigに たいたい君へ

成長ホルモンは22時~夜中2時にたくさん出てくるから...
22時にはお布団へ!

そしてスマホから出るブルーライトは安眠の敵
さあよう!