

ほけんだより



川口工業高校定時制
保健室
令和2年3月1日

今年度もしめくくりの時期になりましたが、年度初めの健康診断の結果をもとに配付した「受診のおすすめ」について、結果の未報告・未提出の人がまだいます。

自分の体の状況をいつも自分で気かけ、健康を維持するために自分で管理し、行動できるように、皆さんぐらいの年齢から実行して習慣づけていけるよう心がけてください。



新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症については、日々状況が変化していることから、国・県・市の関連ホームページで最新の正しい情報をチェックしましょう。



1、日常の健康管理

免疫力を高めるために、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事をこころがけましょう。

- ・外から帰った時は、特によく手をよく洗い、うがいをしましょう。
- ・夜更かしをせず、よく睡眠をとりましょう。

2、新型コロナウイルス相談窓口

各保健所には平日午前8時半～午後5時15分まで相談窓口があります。保健所のホームページをご参照ください。



自分の健康レベルは、自分でチェック

毎朝の習慣に Check!

朝、気分よく起きられた？
眠気は残ってない？

体のどこかが
痛いところはない？

朝ごはんをおいしく
食べられた？

頭は？ のどは？
お腹は？

排便はあり
ましたか？

顔色は
いつもどおり？

体はだるくない？

熱っぽくない？

ゆううつな
気分はない？

肩や首が
つまるような
感じはない？

自分の体調が一番よくわかるのは、自分です。
いつもとちょっと違うなと思ったら、
体温を測ったり、原因を考えてみましょう。
自分の健康を守るのも自分です。

冬も水分補給が大切な3つの理由

- 1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が湿ると、線毛はうまく動けません。
- 2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体を外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。
- 3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです