



令和6年1月11日発行  
十和田工業高校 保健室  
文責 小田 留美子

## 生活リズムはまだ冬休み…? 学校モードに切り替えましょう



いよいよ令和6年、そして締めくくりの3学期が始まりました。冬休みはあっと言う間でしたね。充実した冬休みでしたか？病気やケガなく健康的に過ごすことができましたか？生活リズムは問題ないですか？もしも生活リズムに問題ありだと自覚している人がいたら、①日中は活発に動く、②ゆっくり入浴する、③睡眠時間を修正する、以上3点を意識していつもの学校モードに早めに切り替えていきましょう！！

また新学期が始まりましたので、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等の感染症対策をより一層徹底してください。上十三保健所管内ではインフルエンザ警報が発令中です！！

## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



**特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！**

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



★2/6～7実施のスキー教室(1・2年対象)に向けて、一言！★

2/6(火)は1学年、2/7(水)は2学年を対象に、奥入瀬渓流温泉スキー場においてスキー教室が実施されます。スキーへの“苦手意識”や“不安感”を強く持って前向きになれない人もいかもしれませんが、養護教諭の経験上、そのような気持ちでいる人ほど、ケガをしたり体調不良になったりするケースが多くあると感じています。

まずは、初心者でも上級者でも体調をしっかりと整えた上で、「みんなで冬のスポーツを楽しもう！」という気持ちで参加してほしいと思います。

そして、結果的に楽しく、負傷者・体調不良者がゼロであることを願っています。

# 寒くても換気しよう



## 換気をしないと…!

### 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



### 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



### アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



## 換気のポイントは“空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

## スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

### 画面との距離が近すぎませんか？



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも！



背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

### 移動中も食事中もふとんの中でも…ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。

1日の利用時間や使う場所(例:リビングのみ)などのルールを決めて、それを守りましょう。

たまには全くスマホを使わない日をつくり、デジタルデトックスを!