

保健だより

沖縄工業高等学校 保健室



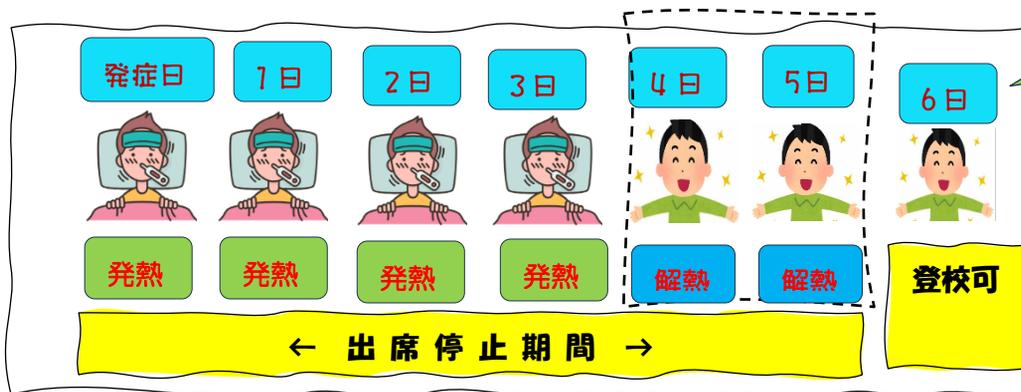
2月3日は「節分」です。豆をまいて鬼を退治する行事が有名で、邪気を払い、無病息災を願う日と言われています。では、2月5日。2年生は学年の締めくくりにさしかかっていますが、「ニコニコ笑顔」で過ごして欲しいと思います。

インフルエンザ・コロナウイルス感染症の報告が増えています！

1月の下旬から、「インフルエンザA・B、コロナウイルス感染症、溶連菌感染症」の報告が増えています。

体調が悪い場合は、登校前に検温を行い発熱していない事を確認しましょう。登校する場合は、各自マスク着用など感染対策に心がけてください。

また登校後、体調がすぐれない場合は我慢せずに、早めに保健室へ来室し、体調確認をするようにお願いします。



インフルエンザ：発症後、**5日間**は出席停止。かつ、**解熱後2日**を経過していること。

コロナウイルス：発症後、**5日間**は出席停止。かつ、**解熱後1日**を経過していること！

- 感染症対策については、「手洗い・消毒・換気・マスク着用」など一緒です！！
- 体調が悪い場合は、**無理をせずに自宅で休養**し、医療機関を受診することをお勧めします。
- 感染症に罹った場合は、必ず学校へ連絡をお願いします。
「一人一人の感染対策が、感染防止となります！」



マスクしよう

手を洗おう



心の充電 減ってませんか？



ケガをした時は絆創膏を貼ったり、熱がある時はゆっくり休んだりします。

では、こころが傷ついて閉まった時はどうしたらいいでしょう？身体と同じように、心も応急手当が必要です。心の手当は色々あり「これが正解！」というものはありません。運動・ショッピング、友達とおしゃべりする、映画を見る。自分に合った手当の方法を探して、身体も心も元気に過ごせるようにしましょう！！

睡眠の重要性！！



睡眠不足だと・・・

- 日中の眠気・意欲低下、記憶力減退等、精神機能の低下を引き起こします。
- 肥満、肌荒れ、ホルモンの分泌や自律神経機能にも大きな影響を引き起こします。
- 免疫力の低下が生じ、病気に罹りやすくなります。
- 頻繁な夜更かしは、体内時間がずれ睡眠障害を引き起こす可能性もあります。

