



和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2022年12月第2号 (Vol.17)

今年も残すところあと一週間となりました。学校も明日から冬休みに入ります。

寒さも本番、新型コロナウイルスも収まりません。インフルエンザやノロウイルス感染症の流行時期でもあります。冬休み中も健康に、安全に過ごしてくださいね。

冬休みを健康に過ごすために  
 長年の夢や目標を煮詰めた新年。今年は何を成し遂げたいですか？ 昨年より続けている事を継続したり、新しい事に挑戦したり。この時期は改めて自分を振り返る良い機会でもありますよ。  
 ただ長年続けてきたクセや習慣を変えることは意外と難しいもの。そこで今回は「健康」をテーマに、大きな目標ではなく、小さな心がけで続けられる7つの習慣をご紹介します。

① 早寝 早起き

早起きすれば朝の時間に余裕も生まれ、一日を気持ちよく始められます。

② 三食しっかり食べる

バランスの良い食事は健康にも美容にも大切です。

③ 適度な運動

病気の予防や血行促進など身体面への効果だけでなく、気分転換やストレス解消など精神面にも良い影響があります。

④ 水分をとる

水分不足は脱水症状からくる様々な病気や便秘、頭痛などの原因になってしまいます。不足しがちな水分はこまめにとるように心がけましょう。

⑤ 発酵食品を取り入れる。

腸のバランスを整えてくれる発酵食品。腸を整えると便秘解消や腸内エンジミング効果も期待できます。  
 納豆、ぬか漬け、キムチ、ヨーグルトなど自分の好きなものを取り入れてみてください。

# 感染症予防の3原則！

**感染経路の遮断**  
 手洗い、手指消毒、マスク



**抵抗力を高める**  
 十分な栄養・睡眠、適度な運動



**感染源の除去**  
 人との密な接触や人混みを避ける

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



## 救急救命講習を実施しました

田辺市消防本部救急隊の方々、田辺市女性消防団員の方々に来ていただき、1学年全員を対象に救急救命講習を実施しました。

胸骨圧迫、AEDの使い方など、3時間の講義と実習を受け、修了証をいただきました。

知識と技術を身につけることで、繰り返し練習することでいざというとき自然に行動できると思います。校内のAEDだけでなく、町中のAED設置場所もチェックしておくといいですね。



今月は冬休みの健康管理について、M3Aの保健委員さんが作成してくれました。からだの免疫力アップにもつながる対策を紹介してくれています。ぜひ、トライしてみてください。