

保健だより 9月号

福山高等学校 保健室
令和3年9月3日

9月の保健目標

規則正しい生活習慣を
身につけよう!

夏休みも終わりです。新型コロナウイルス感染症による外出自粛や長雨の影響で、お家時間が多くなり、読書やオリンピックテレビ観戦が充実した人も多かったのでは・・・

2学期のスタートです。3年生は就職試験も目前です。ダラダラとしがちだった夏休みモードから元のリズムに戻さないと、自分の実力が発揮できないばかりか、思わぬケガや病気、体調不良につながります。早めに意識して生活のリズムを修正しましょう。



今後の保健関係行事等

行事	日・曜日	時間	対象生徒	場所	備考
スクールカウンセリング	10/1(金)	13:30~	希望者	カウンセリング室	希望者は担任に申し出る

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、8月13日に「鹿児島県緊急事態宣言」が発令、8月20日～9月12日まで、「まん延防止等重点措置」の適用が決定しました。9月1日に新型コロナウイルス感染症対策についてまとめたプリントを生徒の皆さんに配布しました。集団生活で感染を防ぐには一人一人の心がけが大事になります。よく読んで、正しい行動をとってください。

登校前に検温と健康チェック!
同居家族も健康チェック!
本人・家族が体調不調の時は登校
しません。

今は
マスク着用
が常識にな
りました。

学校に着いたら、まず手洗い!

顔をできるだけ触らない!
触ったら洗う!

乗物の中での会話は控えます。

ハンカチ・
タオルの貸
し借りは
NG!
×

休み時間も
机を向かい合
わせない!
会話を控える!
大声を出さない!
お互いの距離を
保つ!

水筒や
ペットボトル
の回し飲み
を絶対に行
わない!

こまめな手洗い!
トイレ後、食事前、外か
ら教室に入る時など
流水と石鹸で洗う!



昼食前は、必ず手洗い!
昼食時は、対面ではなく、自分の席に座り、黒板を見
て食事を摂る。
食べ物のシェアは絶対に行わない! 会話を慎む!

歯みがきは、
人との距離を確保し
て換気の良い場所
で行う。

トイレや
更衣室など
では会話を
慎み、速やか
に用事を済
ませ退室す
る。

感染症予防対策



学校で体調が悪くなり、早退する場合は、保護者による迎えを原則とします。(バスでは帰れません)
保護者と連絡がとれる連絡先を確認しておく。



顔をさわらない



咳エチケット



室内の換気をする



手洗いや消毒



ソーシャルディスタンス (物理的距離を保つ)

夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント

1

朝の太陽の光を浴びよう



これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

ポイント

2

朝ごはんを食べよう



ポイント

3

寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう



夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう



元気のもと！ 夏野菜を食べよう



8月31日は **831** で『野菜の日』。毎日の食生活の中で、野菜が欠かせないことはみなさんもお存じのとおりです。「じゃあ、野菜ジュースを飲めば…」ということではなく、野菜そのものを食べて、味わって、元気な体作りに役立ててほしいと思います（食べ物をよくかんで食べることも、歯と口、さらには全身の健康につながっていきます！）。今の季節が旬の「夏野菜」とその主な栄養素、効用をまとめました。

かぼちゃ

ビタミンC・E、
カロテン（ビタミンA）
→免疫力アップ、美容



ピーマン

カプサイシン、
ビタミンP→新陳代謝を
促す、血管を丈夫にする



きゅうり

カリウム、
ビタミンC→余分な塩分を
排出する、利尿作用



トマト

ビタミンC・E、
カロテン（ビタミンA）
→免疫力アップ、美容



とうもろこし

ビタミンB₁・B₂、
食物繊維
→疲労回復、便秘解消



なす

ポリフェノール、
カリウム
→がん予防、体を冷やす



枝豆

ビタミンB₁・B₂、
カルシウム、鉄分
→疲労回復、貧血防止



