ヘルシースマイル

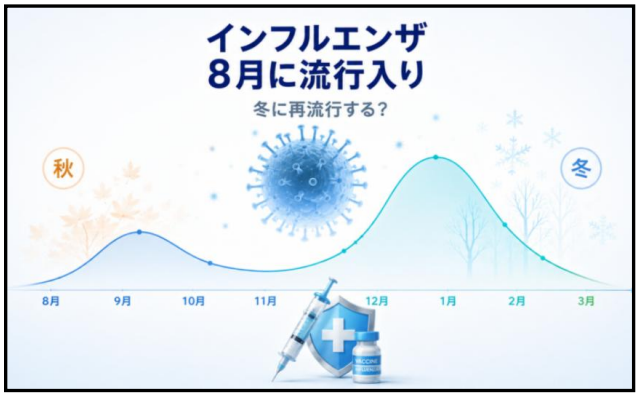
２０２６年１０月



新潟県立高田商業高等学校　保健だより

新潟県では、８月下旬に過去 10 年間で最も早いインフルエンザ流行期に入ったとの報道がありました。２学期が始まり、上越市内でも、学級閉鎖の措置がとられている学校があります。同時に、新型コロナウイルス感染症の発生報告もあります。

１人ひとりが感染予防に努めて、規則正しい生活に心掛け、免疫力をアップしましょう



★「かからない」「うつさない」感染症予防対策

★マスク
新型コロナウイルス感染症の発生があります。
人の混雑が予想されるところでは、マスクの着用がお勧めです。

★換気
教室でのイベントは、窓を開けて空気が流れるようにうにしましょう。





★予防接種
各医療機関でインフルエンザ予防接種が始まっています。重症化を防ぎ、唯一の予防対策です。



★咳エチケット
①マスクをする。
②咳をするときはテイッシュで口を覆う。
③袖口などで口を覆う。



六華祭の飲食に関わる２年生生徒は、
特に事前の体調管理に努めましょう。
下痢や腹痛がある場合は、無理をしないで休養しましょう。
また、作業前の手洗いや爪切りなどを徹底しましょう。



持久走が始まりました！



①生活

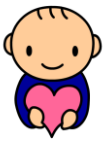
□ **食事**
朝食は、必ず食べましょう。走るための大切なエネルギー源です。体温や頭の働きを活発にしてくれます。

□ **睡眠**
11 時には寝るようにし、朝、6 時半には起きるようにしましょう。11 時から 2 時の間に熟睡していることが体の疲れをとる秘訣です。





②からだとこころ



□ **水分をとる**
朝、起きたらコップ 1 杯の水を飲むだけで、こころとからだが整います。走る日は、水筒を持参して小まめな水分補給をしましょう。

□ **朝の光を浴びる**
セレトニンが放出され、不安な気持ちを軽減し、良い睡眠にもつながります。





※汗をかくので「着替え」を持参しましょう。

知って「トク」する自分のからだ!!

六華祭で下記のイベントを保健委員会で行います。
生徒や保護者の皆さん、どうぞ気軽にお越しください。(by 保健委員会)



アルコールパッチテスト

腕に 7 分間アルコールパッチを貼って、赤味の反応が出るか検査します。

自分は、
・アルコールに強いか？
・アルコールに弱いか？





が分かります。自分の体質を知ることができます。

からだ測定コーナー

・身長計　・体重計　・血圧計
・聴診器　・パルスオキシメーター
を用意しています。
自分の体の大きさや血圧を測ったり、胸の音を聞いたりしてみましょう。



フォトスポット

心もからだも気持ちがリラックスできるような
ほっこりできる場所を検討中です。皆さん、来てくださいね！

