

# Health Promotion

冬休みが終わり、3学期が始まりました。変異ウイルス「オミクロン株」が、これまでにない感染力で流行し、「第6波」は避けられない状況になっています。手洗いやマスクなどこれまでの予防策と共に、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事、今一度、体の免疫や抵抗力の維持に努めることが大切です。

## 冬休みモードから早めに切り替えを！！

冬休み中に乱れてしまった生活リズムは、早めに戻すことが大切です。長くなればなるほど、戻すまでに時間がかかります。夜は早く寝ること、朝は毎日同じ時間に起きることなど、冬休み前には当たり前に出ていた人も、冬休み前からあまり出来ていなかった人も、この機会に生活リズムを見直しましょう！

1日を元気にスタートできる『モーニングセット』！



早起きをして、  
時間に余裕を持つ

朝ご飯を食べる

トイレに行く

## 「寝ながらスマホ」に要注意！

その理由は・・・？

### ① 気づかいうちに、片目が枕に埋もれてしまう

→ 目は、明るいところでは「明順応」、暗いところでは「暗順応」という調節機能が働きます。片方の目はスマホの画面、もう片方の目は枕に埋もれている状態では、明暗別々の順応が起こり、急に両目で同じ物を見たときに、片方の目が上手く順応できずに、見えにくくなってしまうことがあるそうです。

### ② 目と画面との距離に、左右差が出てしまう

→ 「急性内斜視」の原因となり、ものの遠近感や立体感がつかみにくくなったり、遠くのものが見えにくくなったりしてしまいます。

### ③ 筋肉を無意識に使ってしまう

→ 首から背中の筋肉や、肩周りの筋肉に常に力が入ってしまい、肩がこりやすくなったり腕が上がりにくくなったりしてしまいます。

# コロナ？ インフル？ ただのカゼ？

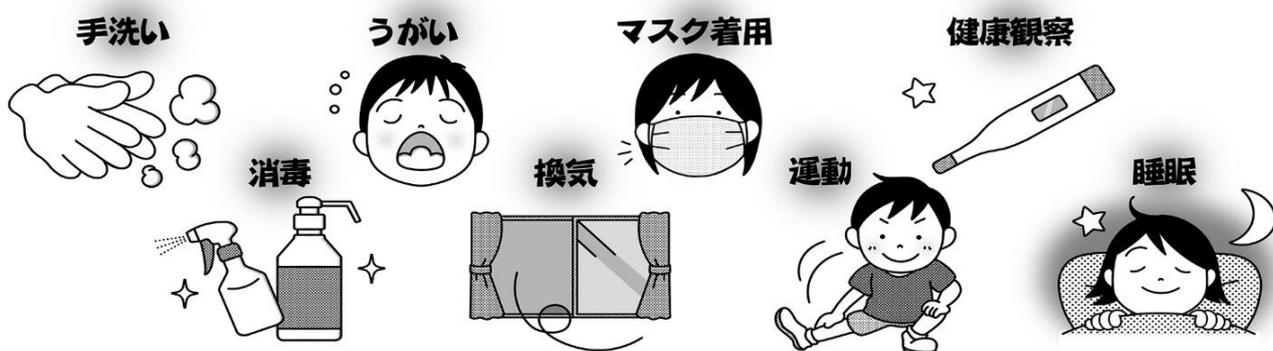


**特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！**

新型コロナウイルス感染症の症状として特徴的なものには、味覚・嗅覚異常などが挙げられますが、初期症状はインフルエンザや風邪と似ています。

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



流水・石鹸による手洗いは、接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。また、ウイルスは乾燥を好みます。こまめな水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、ウイルスは体の中に侵入しづらくなります。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に、外に出やすくしてくれます。脱水を予防するためにも、いつも以上の水分補給を心がけましょう。さらに、乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って50～60%の適切な湿度を保つことも効果的です。

### **引き続き、朝の健康チェックの徹底を！**

健康チェックカードは、新型コロナウイルス感染症なのかどうかを推測する重要な資料になります。毎月配布をしている**ピンク色の健康チェックカード**を使って、**毎朝の健康チェックを御家庭でも確実に**行うようにしてください。

「熱があるとき」や「体調が悪いとき」は、無理をせず、体を休めることも大切です。**体調を万全にしてから、登校**するようにしましょう。