



ほけんだより 12月



令和4年度
松山商業高校
保健委員 花田 鈴帆
2年7組 藤原 真守

< 12月の保健目標 >

正しい姿勢

風邪の予防

ついに2学期も最終月です。テストも終わりホッとしていると思います。そんな時こそ体調を崩しやすいものです。コロナもまだまだ流行していますので予防に心がけ、感染してしまった時の備えをしておきましょう。

新型コロナウイルス感染症

Q こんな時どうすればいいの？



発熱の症状が出た時は？

- 楽しい予定があっても絶対に無理をしない
- 受診する際は事前に病院へ電話をしておく

◦ 抗原検査キットで陰性(-)が出ても、発熱等の症状が続く間は油断せず自宅療養する。

(一度陰性でも翌日陽性になる人も少なくありません。)

準備しておくよいものは？

- 3日分程度の水・食料品
- 市販薬(解熱剤など)
- 日用品
- 抗原検査キット

特に何れも始めは病院が休診になり救急病院が混雑したり、すぐ受診できない場合があります。検査キットや薬を準備しておくことが安心です。

姿勢を良くしよう!!

(立つ時)



(座る時)



↓ 姿勢をよくすると...

気分アップ

体の歪みで首や肩がたるい「動きが重い」の原因に。毎日長時間よく過ごすために!!

集中力アップ

背中が丸まると脳や働きにくくなる。きちんと座って集中力アップ

代謝力アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れをたりにくくなる。7分間アップ!!

コロナになった時の自宅療養期間は？

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	~10日目
発症日								解除	検査結果の確認 127の高熱がなくなる

(CR4 6日目現在 有症状の場合)

⚠ 7日後も熱があたり、咳が続いたりする場合はしっかり療養しましょう。

※ 2022年11月号 日本学校保健協会発行『1』引用 発症後の正しい食事やマスクの被せ方をお知らせします。