

こちら保健室

令和3年9月6日

茂木中学校 保健室

2学期のスタートから数日経過しましたが、体調はどうでしょうか。朝起きづらい、食欲がない、なかなか寝つけない等はありませんか。そんな時、いち早くいつものペースを取り戻すことが大切になってきます。基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」です。今から9月、10月、11月、12月と、季節は残暑から秋、そして冬へと向かっていきます。しっかり体調管理に努め、2学期を乗り切りましょう。

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう！！

早起き

早く起きて朝の光をあびるとすっきりと目を覚ますことができます、一日のリズムが整いやすくなります。

朝ごはん

朝の体と脳はエネルギーが足りません。朝ごはんを食べると排便がしやすくなり、午前中を元気に過ごせます。

早寝

眠っている間は、疲れをとったり、体が成長したり、頭の中を整理したりする大切な時間です。

自分の健康は自分で守る努力をしましょう。

朝からの検温をして、自分の健康状態を確認しましょう。

自分の平熱を知っておきましょう
★体温計の使い方



乾いた布で脇の下を拭きます。

脇の下のくぼみに体温計を当てます。

体温計を挟んだ腕を、反対の手で軽く押さえて計ります。

新型コロナウイルスの侵入門戸は「鼻・口・喉・目などの粘膜です。」ウイルスが付着した手指をなめたり、手で目をこすったりすれば粘膜から感染します。**マスク**は飛沫から身を守ることに加え、自分から飛び散る飛沫を少なくします。**手洗い**は、手指に付着したウイルスを流水で除去できるので予防に有効です。石鹼や**手指消毒用アルコール**は、ウイルス表面を覆う膜を壊して感染力を失わせる効果があります。マスク・手洗い・手指消毒を茂木中生全員で頑張っ、感染症予防に努めましょう。