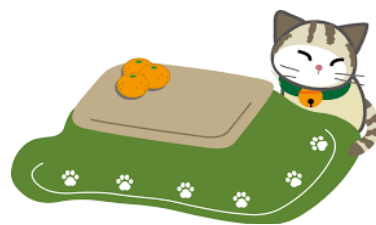


# 保健室通信 1月号

愛知産業大学工業高等学校 保健室

明けましておめでとうございます。

2022年の干支はトラです。「虎に翼」ということわざを知っていますか？  
強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク…と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう！



まだまだ  
き  
気をつけたい！

**感 染 症**  
に  
負けないために

て あら  
**手洗い**

せっ  
石けんをつけて  
ていねいに

**マスク**

せいけつ  
清潔なものを  
つか  
使おう

うん どう  
**運動**

がんばりすぎ  
てい ど  
ない程度でOK

かん き  
**換気**

さむ  
寒いけど…  
わす  
れずに！

## 冬の健康 そととなか

**3** つの首を  
温める  
「首・手首・足首」  
を温めると効率的に  
体温が上がります

**重**ね着で体温調節  
建物の中が暑いと、外に  
出たときに汗が冷えてカ  
ゼの原因になることも。  
脱いだり着たりできるも  
ので温度調節を

**1** 時間に1回換気する  
●閉めきった教室は  
二酸化炭素やウイルス  
・細菌が増えていきます  
●ガスや石油の暖房器具の  
使用で空気は汚れます

**2** がい、手洗い  
外で付いたウイルス  
などを、帰ったらす  
ぐに流しましょう

**湿**度=50~60%  
温度=18~20℃  
乾燥と寒いのが好き  
なウイルスを、適度な  
湿度と温度で弱らせよう

げん き ねん  
「元気な1年」に

きょう  
「なら、今日から」

まだまだ  
ねむ  
眠タイガー

早く寝る習慣を  
つけタイガー

まだまだ  
ねむ  
眠タイガー

あさ  
朝ごはんを  
しっかり  
食べタイガー

ぐっすり  
ねむ  
眠りタイガー

あさ  
朝ごはんを  
しっかり  
食べタイガー

つか  
疲れを  
とりタイガー

かん せんしゅう  
感染症に  
き  
気をつけタイガー

つか  
疲れを  
とりタイガー

太陽の光を浴びる

15分早く起きる

晩ごはんを  
早めに済ませる

ぬるめのお風呂に浸かる

夜ふかししない