

# 保健だより

2023年1月27日  
町田市立真光寺中学校  
保健室

No.13

今年もよろしくお願いします。  
二十四節気では、今の時期を大寒といいます。1月20日から立春（2月4日頃）まで15日間の頃を言います。今年の寒さは、こたえますね。日差しは強くなりましたが、寒さが身に染みる時期です。体調をくずさないように温かくしたいですが、ポイントは3つの首です。首、手首、足首を冷やさない、冷気が入らないようにすることです。「肌着（下着）」、「厚手の靴下」、「セーター」と「ブレザー」。素敵にすっきり着こなしたいですね。授業中に寒い人は、保健室に相談に来てくださいね。

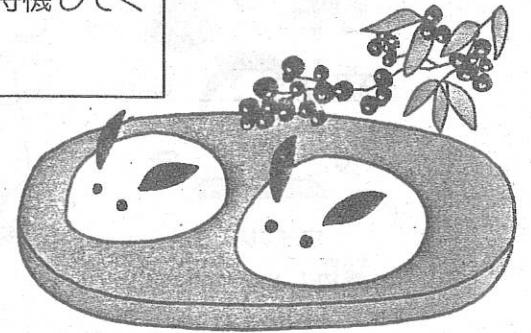
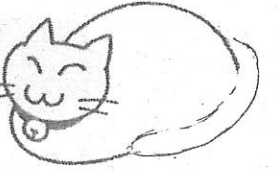


冷え対策の  
ポイントは  
4つの“くび”を  
温める!

保健目標  
\*かぜをひかないように  
防寒対策を  
しっかりしよう

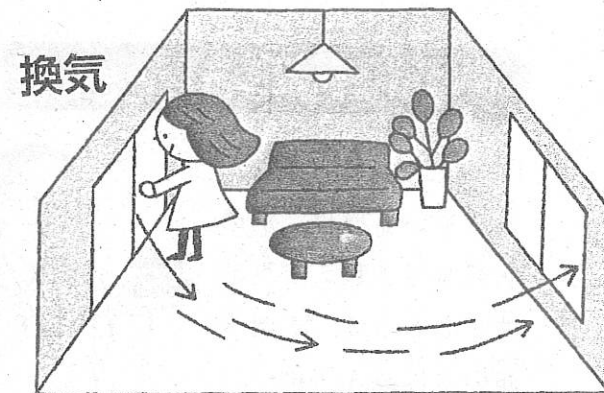
## 新型コロナウイルス感染予防について

感染者が少し減少傾向ですが、多くの方が感染しており油断はできませんね。引き続き予防対策をしていきましょう。  
体調が良くないときは、無理をしないように。また、家族の方が発熱や PCR 検査、抗原検査を受ける場合は、家で待機してください。学校への連絡よろしくお願いします。



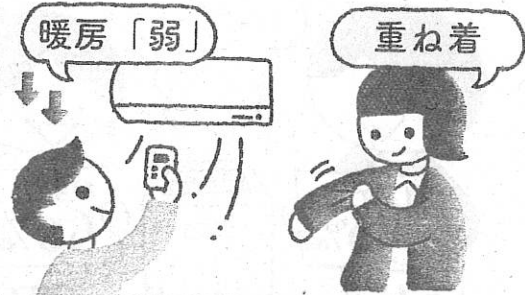
## インフルエンザ予防

発熱・のどの痛み・咳などがあつた場合は、病院で診察してもらいましょう。インフルエンザと診断された場合は、他の人に感染する可能性もあるので5日間の休養が必要です。ゆっくり休んでください。



対角線上の窓やドアを開けるといいよ!

## めざそう両立!



節電+寒さ対策

## スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか?



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも!

30cm以上

背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…  
ずーっとスマホにさわっていませんか?



長時間使い続けないうようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。



1日の利用時間や使う場所(例:リビングのみ)などのルールを決めて、それを守りましょう。



たまには全くスマホを使わない日をつくり、デジタルデトックスを!

## 冬、空気が乾燥 → 何が起こる?

