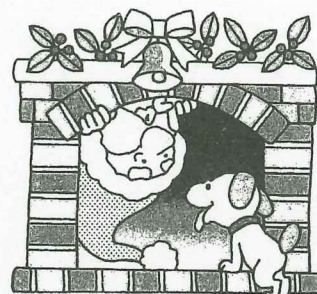




紀北工業高校 保健室

クリスマスや初詣。楽しいイベントが続いて寝る時間が遅くなってしまうこともありますね。でも、冬休みに体内時計が狂うと3学期のスタートは大変になってしまいます。

寒さもよりきびしくなり、体調をくずしやすくなってしまいがちですが、生活リズムをくずさず、元気に冬休みをすごしましょう。



伊都地方高校生徒保健委員会連絡協議会に参加しました！！

11月8日、伊都地方の高校の保健委員で行われる「伊都地方生徒保健委員会連絡協議会」が紀北農芸高校で開催されました。本校からはM3A 西岡くん、M3B 脇田くん、和田くんが代表として参加してくれました。和歌山県立医科大学保健看護学部の岩根先生から「睡眠の役割」というテーマで、睡眠の大切さをはじめ、睡眠と免疫機能や記憶との関連等について講義していただき、よく眠るための条件などについても勉強しました。

参加した3名が学んだことをまとめてくれました。保健室前の掲示板に貼っていますので、どうぞご覧下さい。



感染症にかかったら...



寒くなり、空気がかわいてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。県内でも、様々な感染症の流行の兆しがあります。

感染症は、予防していても感染してしまうこともあります。感染し、発症したときには、1日でも早く元気になるように、ゆっくり体を休めることが大切です。

もし、自分や家族が感染症にかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。

- ☐ 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- ☐ 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- ☐ 部屋の空気をこまめに入れ替える
- ☐ 部屋の湿度に気を付ける（目安は40～60%）
- ☐ 患者も家族もマスクをつける
- ☐ 患者も家族もこまめに手を洗う
- ☐ 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ☐ ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- ☐ トイレやお風呂を掃除する
- ☐ 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる

