



保健室からのお知らせ  
1月の目標  
感染症の  
予防

入間向陽高等学校 令和4年1月号 保健委員：1-6 北条ゆず葉・横田乃々

新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？  
「感染症対策」を徹底して三学期も楽しく過ごしましょう。

## 新型コロナウイルスにかからないために！

**手洗い** ⇒ 石けんをつけてていねいに。

**マスク** ⇒ 清潔なものを使おう。

**換気** ⇒ 寒いけど忘れずに。



手洗い、マスクで感染予防

上記以外にも、食事の会話や保湿の実施、健康観察の徹底等にも気をつけましょう。

**お願い** 昼食時は、自分の席に座って一人で食べましょう。  
学食を利用するとき、間食をするときも同様に「黙食」をお願いします。



肌の乾燥

## —元気が1年にするために！— げんきクイズ！！

① □のなかに入るのは？  
ヒト - カゼ = □本 × 2

ヒント  
かぜをひいたときに  
出るのは...

- ② せきエチケットで正しくないものはどれ？
- ティッシュやハンカチで鼻と口をおおう。
  - 手で鼻と口をおおう。
  - うでで鼻と口をおおう。

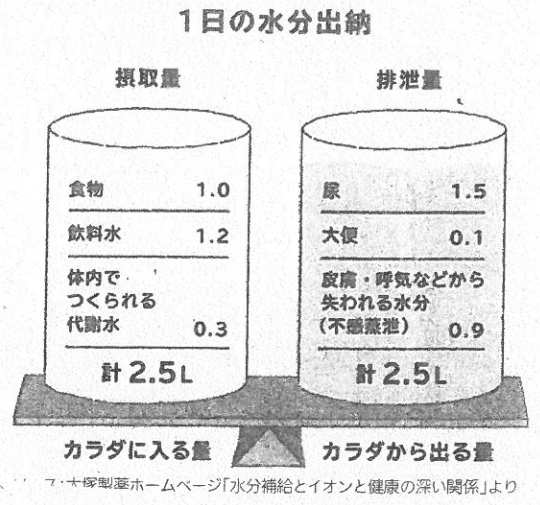


A. ① 5本(ゴホンゴホンとせき) ② Z(か正しくない)

## ★冬こそしっかり水分補給

冬のカラダは水分不足!?

私たちのカラダは普通に生活していても1日に約2.5Lもの水分を失っています。気温が低く、空気の乾燥した冬の環境では感じる事のないまま失われる水分量が増えている！



## ★これを飲むべし！！

日常生活や軽い運動

風邪のとき

下痢・嘔吐・脱水症状



糖分(多)  
塩分(少)

糖分(少)  
塩分(多)

## ★知ってますか？SDGs(エスディー・ジーズ)

SDGsとは「持続可能な開発目標の略称。2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標！地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っている！(17のゴール・169のターゲット)



### 目標達成のための身近な例

- マイボトル・マイバックの使用
- 正しい知識で感染症の予防を
- 生活習慣病への注意
- 電気や水などの資源の節約
- プラスチック製品の使用を避ける
- 海をよこさない

