

ほけん だより

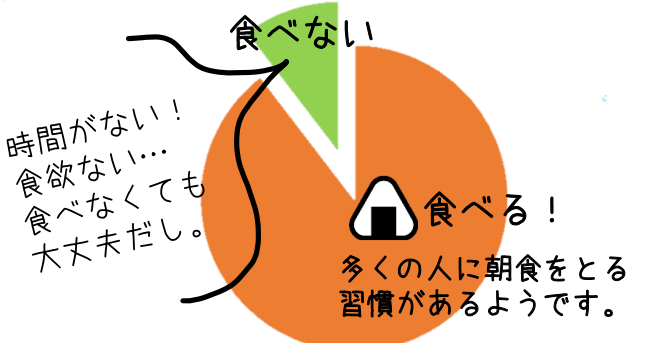
令和3年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

コロナの感染状況が今のまま落ち
着いていれば、年末年始は旅行や帰
省ができるかしら。できるといいな。
我が家も旅行の予定があるけれど、
メダカのエサをどうしようか悩み中。



朝食でからだと脳のスイッチ ON

豊工生は朝食をとっているのか!?



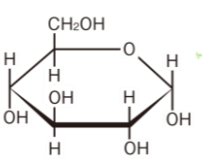
朝食をとる習慣をつけるためには?

夜食は控えめに、早寝を心がけて。
遅い時間にたくさん食べると、翌朝、
食欲がわきません。

朝食欲がない人は、牛乳や野菜
ジュースなどを飲むのがおすすめ。
水分をとって、胃を目覚めさせよう!

乳製品や果物、おにぎりやパン...
手軽に食べれるものから。
納豆や卵料理、野菜のおかずなどを加
えていけるとカンペキ。

やっぱり朝食は必要なのです



脳のエネルギー源である
ブドウ糖を補給せねば!

足りないと深刻なエネルギー不足に。
また、朝食抜きの習慣は、生活習慣
病のリスクも高めます。

朝食をとると、心も元気に。
毎日食べて、スイッチ ON

新型コロナウイルス対策 オミクロン株出現 3回目のワクチン接種

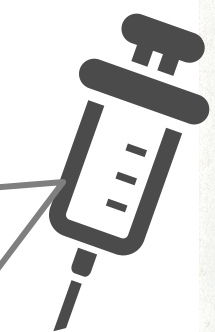
感染、発症予防効果は時間とともに低下す
ると考えられ、追加接種を行うことが望まし
いとされました。

追加接種の対象は
以下の条件を満たす人。

- ▼2回目接種を完了した
日から、原則 8か月以上
経過した人。
- ▼18歳以上の人。

前倒し
されるかも?

年齢により対象から
外れる人も多いですね



オミクロン株に対するワクチンの効果は
まだ不明。今後も基本の感染対策を!

いのち 生命のあんぜん

～ 性暴力を防ぐためには ～

自分と相手を大切にし、よりよい人間関係
を作ることが性暴力の防止につながります。

■自他を大切にすることを学ぶ動画を紹介します。

身体の自己決定権
「Consent for kids」

性的同意について
「紅茶と同意」

あなたや友だちが性暴力の被害にあったら、
そのままにせず、信頼できる誰かに相談を。

3R保健委員(加藤・中西)

バッチリ解決!! 乾燥対策!!

◎冬に肌が乾燥しやすい理由

- ・角質層のバリア機能の低下
↓原因
- 1 冷房・暖房の長時間利用による空気の乾燥
- 2 紫外線によるダメージ
- 3 間違えたスキンケア入浴
- (1) 毎日の洗顔で肌こすりすぎ
- (2) 体を洗う際にナイロンタオルなどで肌を強くこする
- (3) 洗浄力が強すぎる石鹸や洗顔料の使用
- (4) お風呂42℃以上ダメ
- 4 ビタミンB群等の不足

◎対策方法 ～しっかり対策して肌をきれいにしよう!～

- ・保湿効果のある入浴剤
- ぬるま湯

加湿器使用

洗顔の肌をこすりすぎ注意

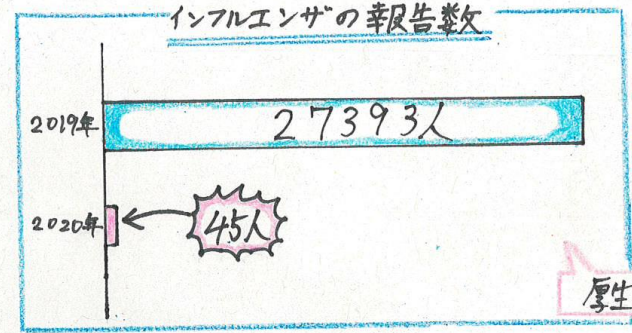
バランスの良い食事

おすすめの栄養素!
ビタミンC... 免疫UP
ビタミンB2 B6... 皮膚の粘膜保護
ビタミンA... 新陳代謝促進



3E保健委員(大熊・牧野)

油断大敵!! コロナの影に潜む魔手



新型コロナウイルス流行後、インフルエンザ
の感染数は大幅に減少しています。
本校でも昨年の感染者数は0です。

厚生労働省発表(12月第1週)

このような人は重症化に注意!!

高齢者の方や妊娠中の女性、持病を
持っている方は重症化になる可能性が
高いです。自分が感染したら、このよ
うな人にうつす可能性があるため、適切
な予防をしましょう。

実は複雑!? ワクチンのルール

手洗いやうがいに加え、ワクチンを接種
することで、感染や重傷化のリスクが低
くなります。しかし効果は接種後2週間～
5ヶ月程度であるため、毎年接種すること
が望ましいです。そして他のウイルスのワクチ
ンとの同時接種はできず、互いのワクチ
ン接種後2週間たつまでは接種できません。

インフルエンザの感染率は低くなっていますが、ワクチンの接種等で
油断をしないようにしましょう