



仙台工業高等学校 (定)  
令和4年1月13日  
保健室

# あけましておめでとうございます

新しい年がスタートしました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

2022年の寅年は「壬寅」と言って、「新しく立ち上がること」や「成長」や「始まり」を表す、縁起の良い年だそうです。新しく始めたいこと・チャレンジしてみたいことがある人は、ぜひ挑戦してみてください。

## 今年健康運を占ってみよう!



2022年の健康運を占ってみましょう!

自分の学年の数分、線を書き足して1~5の選択肢から一つ選んでみましょう!

1	
2	
3	
4	
5	

睡眠力 UP

疲労回復

清潔力 UP

心のリフレッシュ

食事バランス

詳しい結果は下の表を参考にしなね!



<b>睡眠力 UP</b> 	健康的な生活には、より良い睡眠が大切です。睡眠の質や時間を見直してみましょう。布団・シーツ・枕カバー等は、洗濯や天日干しすると◎。清潔な時間を過ごせます。寝る前は、スマホやゲームをひかえましょう。
<b>疲労回復</b> 	毎日いきいきと過ごす為にも、疲れやだるさはその日のうちにセルフケアしましょう。ゆっくりお風呂に入る・体を動かす・無理せず休養する等、できることを試してみましょう。
<b>清潔力 UP</b> 	身の回りの清潔を保つと、気持ちよく過ごすことができます。爪切り・マスクの着用・こまめな手洗いやうがい・歯磨きやむし歯の治療等、自分の身体の清潔を保つと◎。今年度健康診断でむし歯が見つかった人は、早めに歯科へ行きましょう。
<b>心のリフレッシュ</b> 	イライラやもやもやした気持ちが続いていると、日常生活にも影響します。まずは、少し立ち止まって、ふう〜っと深呼吸しましょう。楽しかった事や、これから楽しみな事を思い浮かべてみましょう。時には、誰かに相談することも大切です。
<b>食事バランス</b> 	美味しくバランスの取れた食事は、身体だけでなく、心の栄養にもなります。旬の食材は、「人がその時期に必要なとする栄養素」を多く含んでいる特徴があります。塩分・糖分をひかえながら、バランスの取れた食事を心掛けると◎。

~2022年も元気で健康に過ごせますように~



# 引き続き感染症対策を！

ニュースでも報道されているように、新型コロナウイルスの感染が各地で急拡大しています。昨年は新たに、「オミクロン株」という変異ウイルスも報告されました。

引き続き、感染症対策をお願いします。体調が悪い場合は、無理をせず学校へ連絡してください。

## どのような場面で、感染のリスクが高まるの？

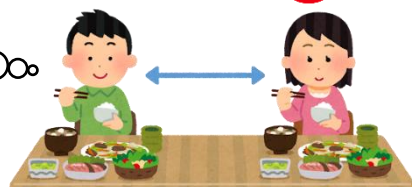
### 【食べる時】

楽しくて、ついつい食べながらおしゃべりしている人は・・・



食べる時は静かに  
もくしょく  
「黙食」

黙食 

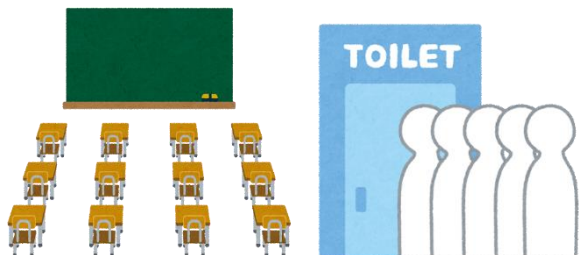


会話中は  
「マスクを付ける」



### 【狭い空間、共有する場所で過ごす時】

教室やトイレなど  
共有して使用する場所では・・・



周りの人と  
かんかく  
「間隔をあける」



こまめに  
「手洗い・  
換気をする」



### 【場所が入替わる時】

家から学校・バイト先へ行く時  
外出先から家へ戻る時は・・・



できるだけ  
「清潔なマスク  
に交換する」



出発前に  
「検温・体調  
の確認」

帰宅後は丁寧に  
「手洗い・  
うがい」



これまで取り組んできた感染症対策を、今後も続けていきましょう！