

ほけんだより

隠岐高等学校保健室

令和4年2月1日

みんなでがんばろう！！ 新型コロナウイルス感染予防対策

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐ『まん延防止等重点措置』が島根県で始まりました。新型コロナウイルス感染症感染予防対策のために、朝の検温、マスクの着用等、学校でも一人ひとりがしっかり取り組んでいきましょう。

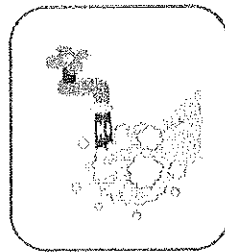
朝の検温、健康観察、マスクの準備、早退時のお迎え等、保護者の皆様、引き続きご協力よろしくをお願いします。学校でも家庭でも、これまでの感染予防対策をしっかり続けていきましょう。



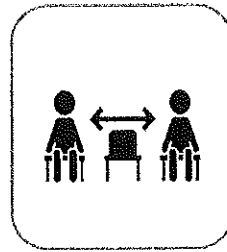
体温を測る



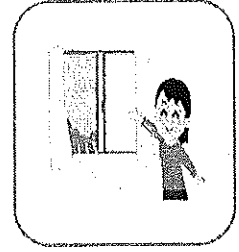
マスクを着ける



手を洗う



くっつかない



換気をする



免疫力を高めよう！！



<免疫力UP方法 その1>

★笑う！

笑うことで、免疫細胞が活性化するという研究結果があります。

<免疫力UP方法 その2>

★ストレスを貯めない！

何事にも前向きに楽しく。『ちょっと誰かに話したいな..』と思った人は、いつでも保健室に来てください！

<免疫力UP方法 その4>

★バランスのとれた食生活！

3食バランスよく食べることは、免疫力アップ以外にも重要な役割を果たしています。

<免疫力UP方法 その3>

★体を温める！

低体温だと免疫力ダウン。湯船につかる。冷たいものを食べない。飲まない。湯たんぽを活用するなど、体を冷やさないように。

1/27~2/20まで「まん延防等重点措置」実施中
県外への不要不急の外出自粛