



ほけんしつ

男山第二中学校

1月

新しい年がスタートしました！生活リズムを立て直して良いスタートを切りましょう。

コロナ感染症予防

もう一度確認を！

①朝の体温測定

自宅で検温し、登校したらすぐ
にタブレットに記録する。

熱がなくても体調がすぐれない
時は、無理せず休む。

②マスクの着用



付け方を間違えると

予防効果ゼロに！

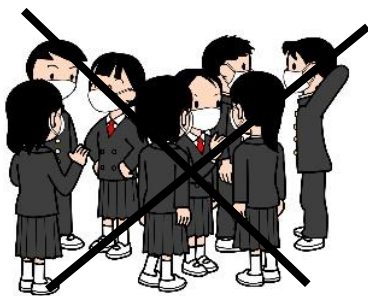
③手洗い・消毒

特に給食の前は必ずきれいに洗
いましょう！



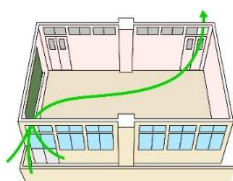
④思いやりの距離

相手のことを考えて話す時は
距離を取る。



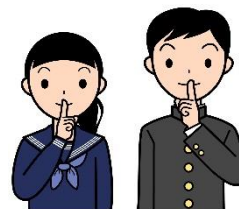
⑤換気

教室の2カ所以上の窓を常に
開けておきます。給食前は
一旦すべての窓を開けて空気
を入れ替えます。



⑥給食時間

感染者が増加しています。
本校ではもう少し黙食を続けて
下さい。



・食事後はすぐにマスクを着用



体の中から冷えから体を守ろう



身体が冷えすぎると、本来持っている正常な機能が損なわれ、様々な体調不良が起こってきます。体を温める工夫をして、「冷え」から身体を守りましょう。

下着を着よう！

下着と上着との間に温かな空気がたまるため、ポカポカ身体が温かくなります。なんとプラス2℃の保温効果があるそうです。上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に過ごそう！

体を温める食べ物を！

しょうがやネギのような香味野菜、発酵食品の納豆や味噌、チーズ、もいいそうです。体を冷やしてしまうものは、生野菜冷たい飲み物、アイス等です。取り過ぎに注意しましょう。



入浴が効果的！

ぬるめのお湯に胸までの半身浴でゆっくりつかりましょう。20分以上、ゆっくりつかるのがポイント！

