

9月ほけん  
だより



感染症対策号

先週から発熱・嘔吐や体調不良の人が、急  
に増えてきました。今一度、感染症対策を確  
認しましょう。

令和5年9月21日 香芝高校 保健室



# 感染症防止のために、大切なことはこれからまだまだ続けますよ！

生活習慣を整えることなど健康生活のために大切なことは、そのまま  
感染症の防止に役立つことでもあります。下記に示すポイントを押さえ  
て、香芝高校のみんなが元気に過ごせることを願っています！



## その1 感染症予防を習慣にしよう

\* 手を洗っていますか？

こまめに ・ 石けんと流水で ・ ていねいに



手についたウイル  
スをなくすためには、  
石けんをよく泡立て  
て、しっかり洗い、流  
水で流す。

\* 清潔なハンカチやタオルを持っていますか？

貸し借りはしない ・ 爪も短く清潔に

\* 換気をしていますか？



常時、四隅の窓を少し開  
ける。又は、30分に1回  
2分間、窓を全開して換気  
をする。

\* 症状があるのに無理していませんか？



\* 必要に応じてマスクをしましょう。

体調がいつもと違うときは、無理をしないようにしましょう

## その2 免疫力を高めよう

心とからだ両方のコンディションを整えると、免疫力が一層  
高まります。

\* 十分な睡眠をとっていますか？

早起き、早寝 ・ 寝る前にスマホを見ない

\* 食事をきちんととっていますか？

朝昼夜の三食を ・ 栄養が偏らないように

\* 適度に汗をかいていますか？

熱中症に注意しながらも、身体を動かそう

\* みんなが笑顔で楽しく

過ごせていますか？



「就寝間際にスマホ」は、交  
感神経の活動を不必要に高め  
る可能性があります。

交感神経の活動のリズムは、  
もともと免疫にかかわる働き  
と関係していて、「就寝間際に  
スマホ」は、単に寝つきが悪く  
なるだけではなく、免疫力低下  
につながりかねません。

「笑顔で過ごすこと」が、免疫力を  
アップさせるのにとっても効果的  
であることが医学的に証明されて  
います。