



保健だより

令和2年12月 冬休み号
奈良県立桜井高等学校 保健室

今年も残すところあと10日あまり。この1年、心と身体の調子はどうでしたか？
新型コロナウイルス感染拡大により、休校、社会経済活動の停止、自粛生活等で
当たり前の生活が失われました。不安な毎日を過ごす中で、人との繋がり大切さ
を感じた人も多かったのではないのでしょうか。



来年こそはコロナが落ち着き、マスクを外して笑って過ごせる年になるといいですね。

◇県内概況◇ R2,11月末
奈良県感染症情報センター

コロナに加え、インフルエンザ対策を！

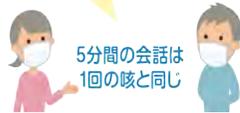
全国の季節性インフルエンザの発生状況は、昨シーズンの同時期と比較し100分の1以下と言
われていますが、コロナに加えて注意が必要です。季節性インフルエンザは、発熱や咳を起こし、新型コ
ロonavirus感染症の症状と非常に似ているので、「筋肉痛があるからコロナではない」等自己判断
せず、まずは身近な医療機関に相談してください。

11月に入り、県内でも新型コロナウイルス感染者が続いており、「3回目の大きな流行」が来て
います。これから本格的な冬を迎え、さらなる増加が懸念されるため、あらためて1次感染の予防と
2次感染の防止に向け、「うつらない・うつさない」行動を徹底しましょう。また、感染リスクの高い場
所の出入りを控え、風邪症状や体調が悪い場合は、無理に登校しないで、自宅で療養しましょう。

一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策

※手洗い ※咳エチケット ※「3つの密(密閉・密集・密接)」の回避

会話をするときは
マスクをつけましょう!



5分間の会話は
1回の咳と同じ

他の人と
十分な距離を取る!



屋外でも密集するような
運動は避けましょう!
少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫



窓やドアを開け
こまめに換気を!



飲食店でも距離を取りましょう!
・多人数での会食は避ける
・隣と一つ飛ばしに座る
・互い違いに座る



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう!



1月健康診断の予定

学校医の先生に協力していただき、マスクの着用、手指消毒、3密を避ける
等、気をつけてコロナ感染症対策を行い、健康診断を実施しています。

月	日	曜	検診内容	対象	準備物
1	12	火	PM 三輪山前健康診断	希望者	体操服
	15	金	PM 三輪山前健康診断	予備日	

マスクのときも鼻呼吸

学校医の赤松先生からワンポイントアドバイス
— 全集中 はなの呼吸 —

マスクを付けると息苦しくなって、口呼吸をしていませんか?

「口呼吸」だと、埃やウイルスなどが、乾燥した冷たい空気と一緒にそのまま体の中に入って
しまいます。口呼吸を続けると、顔もゆがみ顎関節症や側弯症や猫背になってしまいます。
「鼻呼吸」をすると、横隔膜が上がって酸素が取り込みやすくなり、鼻毛などが
フィルターの役割を果たし、空気を温めたり、加湿してくれたりするので、体への
負担が減り、風邪にかかりにくくなります。



お正月と言えば「お雑煮」

一年を健康で過ごせるように

お雑煮とは、土地の産物と、おもちをひとつの鍋で煮た料理のこと。
室町時代には貴族や武家など上流階級の間で、縁起のよい食事、祝いの
食事として定着し、庶民に広まったのは元禄時代だそうです。



歴史や地域性、特産物などに非常に密接な関わりがあり、個別に
分化しながら伝統を守り続けてきたお雑煮でしたが、人の移動と
ともに、文化の混合・融合などにより、さらにお雑煮は進化しました。
それぞれの地域の良さが詰まったお雑煮は、小さな一椀でその地方
の食文化が凝縮されているようで興味深いです。
お正月に「お雑煮」を作り、日本古来の文化を楽しみましょう。



冬休みは 治療のチャンス

健康診断で病気が異常
の疑いのあった人は、冬
休みを利用して、検査や治
療をしましょう。

