



©少年写真新聞社2017



©少年写真新聞社2017



©少年写真新聞社2017

みなさん、朝の保健委員会タイム、ご存じですか？8時20分頃に、毎朝、健康に関する情報をお知らせしています。今日は、保健委員会の朝のお知らせ、聞き逃し配信です。次回の放送もお楽しみに。保健委員会でした！

1月12日

おはようございます。
保健委員会です。
今朝も寒いですが、皆さん、寒さ対策はしていますか？
下着の素材は大切です。
ただし、アトピーなどがある人はヒートテックの生地はかゆみが出るかもしれません。
自分にあった素材を身につけましょう。

1月23日

おはようございます。
保健委員会です。
月曜日。今週もスタートです。
先週にいろいろあった人も心機一転。リセットしましょう。

1月18日

おはようございます。
保健委員会です。
皆さん、今日の昼ご飯はなんですか？
お弁当を持ってきた人、
購買で買う予定の人、
様々だと思います。
いまはコロナで沈黙して食べることになっています。
これを機会に、昼食をしっかりと味わって食べましょう。

1月10日

あけましておめでとうございます。
今年も保健委員会をよろしくお祈りします。
早速ですが、新型コロナの勢いが止まりません。
手洗いやマスク着用はとても有効ですが何より大切なのは、免疫力を高めることです。
規則正しい生活習慣は、免疫力を高めます。
睡眠と食事に気をつけていい年にしましょう。

11月21日

おはようございます。
保健委員会です。
甘い物、すなわち「糖質」についてのお話です。
太りたくないからと糖質制限をするひとは多いと思います。
しかし、「脳」は糖質しかエネルギーにすることができません。
極端な糖質制限は、学習能力に影響するかも。

インフルエンザ流行中…本校では、新型コロナを上回る勢いです。

汚れが残りやすいところ



低温・低湿度の状態では、風邪・インフルエンザなどの感染症の細菌やウイルスにとって好ましい環境です。毎日の手洗いうがいなど、感染予防にいっそう注意して取り組んでください。

左の図は手洗いの洗い残しの多い部分を表した図です。石けんを付けて洗っていても、指先や指の間の汚れが落ちていないことも・・・日頃の手洗いを見直してみてください。