

いよいよ、春休みです。春休みを元気に過ごすポイントは3つ！



早寝・早起き



軽い運動



好き嫌いをなく食べる



生活リズムを整えて、
楽しく有意義な春休み
にしましょう。

感染症に気をつけよう！

県内全域における
インフルエンザ流行発生警報は継続中です

【インフルエンザ予防】

- 飛沫感染対策としての「咳エチケット」
- 外出後の手洗い等
- 適度な湿度の保持
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取



国内で麻しんの感染が確認されています

麻しんは、麻しんウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症で、一般的には「はしか」と呼ばれることもあります。発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状と発しんが現れます。肺炎、脳炎といった重い合併症を発症することもあります。感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染で、ヒトからヒトへ感染が伝播します。その感染力は非常に強く、免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ100%が発症し、一度感染して発症すると一生免疫が持続すると言われています。

麻しんは感染力が強く、空気感染もするので、手洗い、マスクのみで予防はできません。麻しんの予防接種が最も有効な予防法と言われています。

参考・引用資料：麻しんについて 厚生労働省 HP,
種子島感染症情報 西之表保健所

春休みは受診のチャンス！



4月には健康診断があります。健康面で気になるところがある人は、春休み中に医療機関を受診しておきましょう。

特に、視力低下の疑いがある人やむし歯の治療が済んでいない人は、早めの受診をおすすめします。

耳の健康 ～イヤホン難聴に注意～



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK?

ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

01

食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

03

運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

04

感染対策

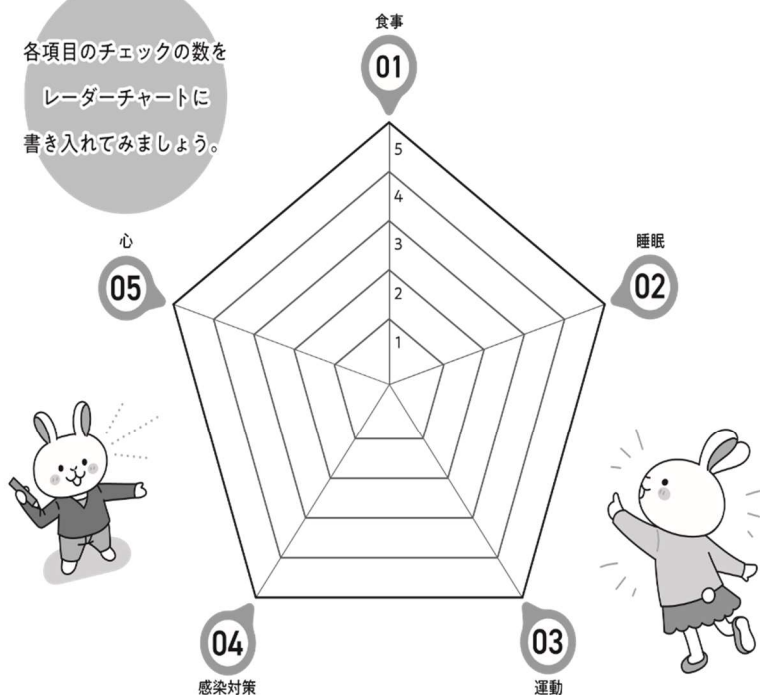
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



ひと言アドバイス

01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。



03 運動

運動量が足りないと思ったら、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手く気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。

