

# 保健相談部だより



2022年1月  
穴道高校 保健相談部



あけましておめでとうございます。

2022年の干支は「トラ」。「虎に翼」ということわざを知っていますか。強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けなよう、早寝早起き、手洗い、マスク・・・と、「虎に翼」の元気な体をつくりましょう。今年もよろしくお願いいたします。

「元気な1年」なら、今日から！

まだまだ眠タイガー

早く寝る習慣をつけタイガー

朝ごはんをしっかりと食べタイガー

ぐっすり眠りタイガー

疲れをとるタイガー

感染症に気を付けタイガー

太陽の光を浴びる

15分早く起きる

晩ごはんを早めに済ませる

ぬるめのお風呂に浸かる

夜ふかししない



## 災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。



そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。

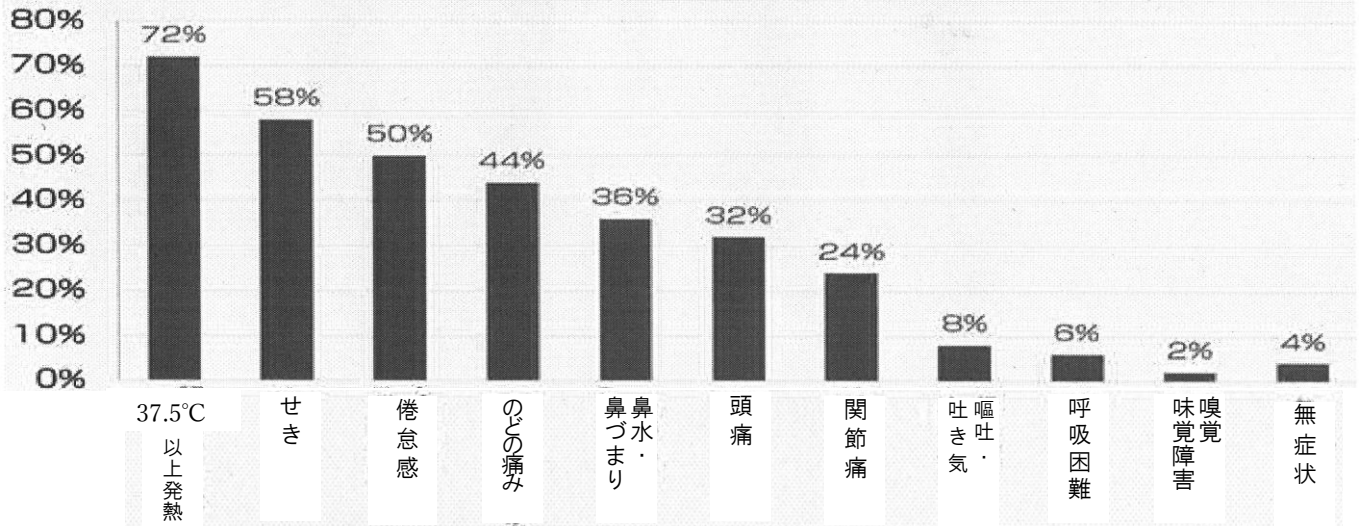
手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



# 新型コロナ感染症を予防しよう！

オミクロン株の新型コロナ感染症が全国的に流行しつつあります。特に沖縄県では爆発的に流行し、1月6日に厚生労働省の専門家会合で1月1日までに沖縄県で診断されたオミクロン株の感染者、50人の症状が報告されました。具体的な症状は、複数回答で次の通りです。

## オミクロン株 感染者症状（沖縄県 50人調査）



## 見分けるのは難しい！

今流行しているオミクロン株の新型コロナ感染症は、症状がかぜとよく似ていて見分けるのが難しいです。中には、無症状の人もあります。軽いかぜの症状（鼻水、鼻づまり、のどの痛み等）のときも、人との接触を避けるために登校を控え、速やかにかかりつけ医等を受診してください。

島根県では、1月13日から31日まで感染レベルが「レベル2」に引き上げられました。それにもともなって登校に関する対応も変わりました。詳しくは、ホームページに記載されていますので確認をしてください。その中の対応の一つとして、同居の家族に発熱等の風邪症状があったり、普段と体調が少しでも異なる場合も自宅待機となります。この期間、感染不安を感じる無症状の人は、無料でPCR検査を受けることができます。検査機関等詳しくは、島根県のホームページを見てください。

## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



## コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです

