

保健室からこんにちは！

2020. 6. 15 No. 4

開成中等教育学校 保健室

ちょこっと気をつけながら

今日からみんなですター！

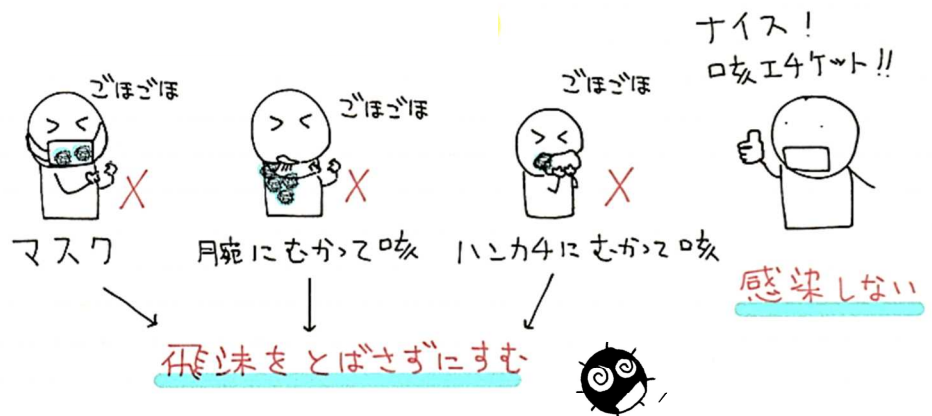
資料：「続 新型コロナウイルス感染症をのりこえるための説明書」

諏訪中央病院 医師 玉井 道裕氏

《とにかく手洗い！》



《咳エチケットをする意味は？》

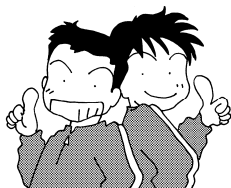


《窓とドアを開けて換気をしよう！》



部活はゆっくり、じっくり

長い休校期間の影響で、みなさんの体は自分が思っている以上に体力が低下しています。大きなけがや事故を防ぐために、そして感染を予防するためにどんな活動ができるか、自分ができることは何かを顧問の先生と一緒に考えてみてください。



笑って免疫力アップ！～「体にいい人」になろう！～

みなさんの周りには「体にいい人」はいますか？話を聞いていて楽しくなる人と、何だかとても疲れる人がいるでしょう。そばにいただけで楽しくなる人が、あなたにとって体にいい人。体にいい人は、話をしているとお互いに楽しい気分になり、笑顔がステキ、人の悪口なんか言いません。反対に体に悪い人は顔を合わせるたびに不平や不満、グチばかり。嫌な気分になってしまいますね。あなたがいるだけで周りが明るくなる、みんなが楽しい気分になる、それがみんなの健康につながるのです。

あなたの近くに「体にいい人」はいますか？ あなたはだれかの「体にいい人」になっていますか？

「あなたの笑顔、何よりクスリ！」
そんな笑顔の似合う人になってほしい、それがあなた自身に幸せを運んでくれる、そう願っています。
笑うことが免疫力アップにつながることは、医学的にも証明されています。

さあ、今日から笑顔ですターです！