



令和2年12月25日
伊良波中学校 保健室

年末年始の医療崩壊回避のための緊急特別対策の実施

～年末年始を安全・安心に過ごすため「うつらない」「うつさない」行動を～

【集中実施】令和2年12月14日（月）～令和3年1月12日（火）



マスクの着用、こまめな手洗い・手指消毒、うがい、検温・定期的な換気、3密（密閉・密集・密接）の回避、毎日の体温測定・健康チェック、人と人の距離を保つ等の「新しい生活様式」を徹底した上で行動してください。

【家庭内について】 家庭内で出来る感染予防対策で冬場の感染拡大を事前に抑えこみましょう！！



- ・定期的に換気をしましょう
- ・手洗い・うがい・検温の習慣を！
- ・高齢及び有症状の家族と接する時にはマスクをつけましょう

【帰省について】 飛行機に乗る前から帰省は始まっています。



※ 来島自粛を求めている離島への往来は自粛してください。
その他の離島への移動も最小限にしましょう。

- ・帰省前10日間は、検温等体調管理を徹底し、体調不良時は帰省の延期検討をお願いします。
- ・帰省の2週間前から飲み会を避ける等感染リスクが高まる行動は控えるようお願いします。
- ・帰省中に祖父母など高齢の方と接するときは、マスクの着用など特に注意をお願いします。

【年末年始の行事について】 「あなた自身」や「あなたの大切な人」を守るために！



- ・初詣等は、混雑を避け休暇をずらして平日参加の検討をお願いします。
- ・年末年始は同居家族と過ごし、不特定多数との接触を避ける行動をお願いします。
- ・年末年始の集まりなどは、祖父母等の高齢者を守るため、大人数での会食を避けるようお願いします。

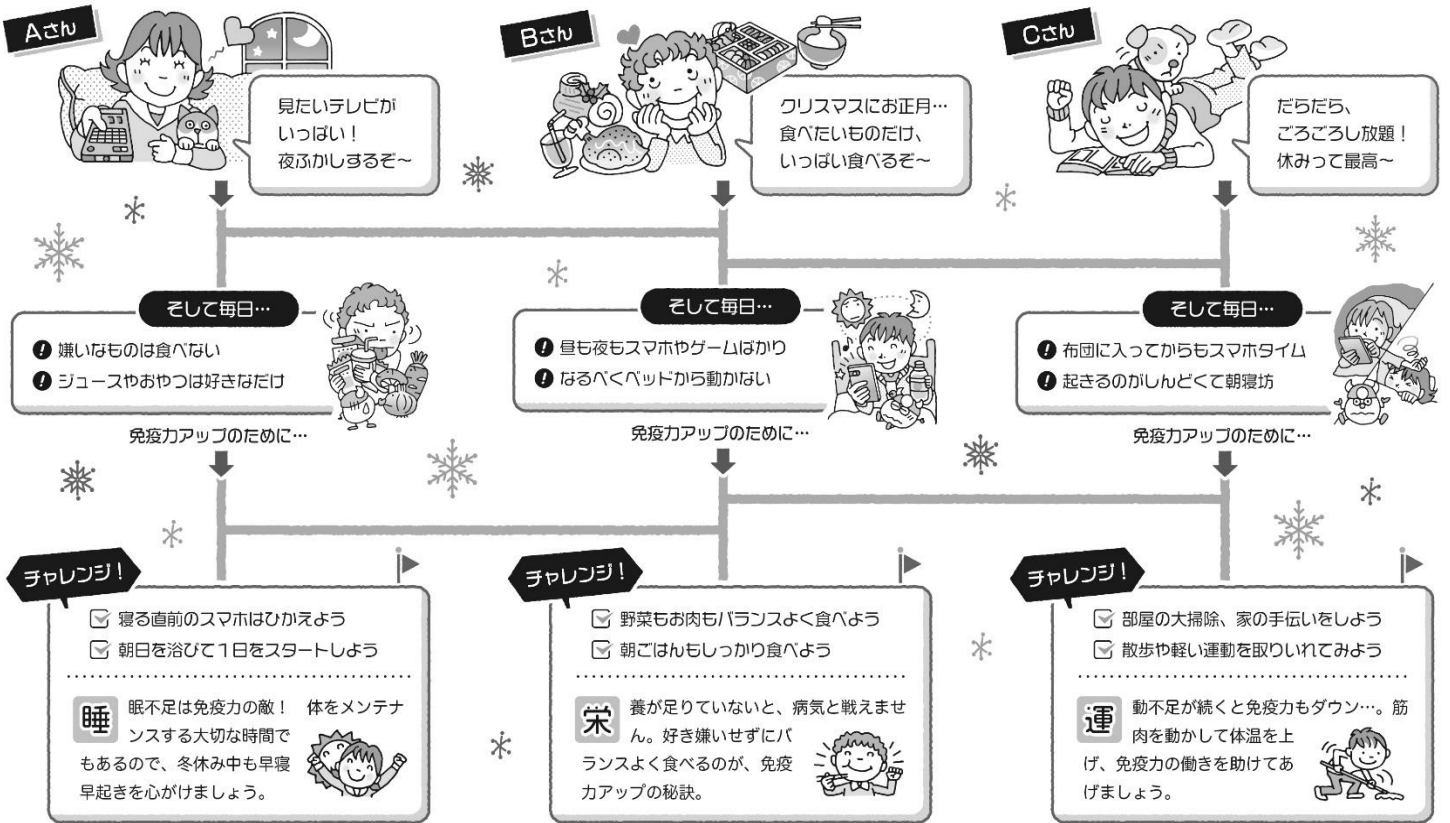
風邪をひきやすい季節です。より一層の健康管理をお願いします

体調不良時は外出を控え、早めにかかりつけ医、または県コールセンター（098-866-2129）へご相談ください。

令和2年12月14日 沖縄県新型コロナウイルス感染症対策本部決定事項より抜粋

免疫力アップ! あみだくじ

冬 休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では、免疫力が落ちてウイルスに狙われやすくなるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう!



コロナで減ってしまったのは...

1日の歩数が3,000歩未満の割合		
1月	コロナ影響前	15.4%
2月		14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言下	27.3%
5月		29.5%
6月	緊急事態宣言解除後	21.9%
7月		24.4%

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多いはず。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。



最近、どう?

冬の健康相談室

朝、起きるのがつらい。

寒い朝は、布団から出るのがつらいですね。暖房のタイマーを起床より少し前の時間に設定しておくことで少し楽に起きられるかも。また、寝る前にカーテンを開けておけば、自然と朝に日の光が部屋に入ってきて、体を目覚めさせるホルモンが出やすくなりますよ。



なんだかカゼっぽいかも...

あたたかくして、ゆっくり休むのが一番。水分補給もしっかりしましょう。食欲があるなら、特別に胃に優しいものを食べなくても大丈夫。バランスよく食べて栄養をとりましょう。体力が奪われてつらい、という状態でなければお風呂もOKですよ。



寒いのが苦手。いい寒さ対策、ないかな?

重ね着で層をたくさん作ると、あたたかい空気を外に逃しません。ただし、寒さで体が固まって血の巡りが悪くなっていると、熱が体中に回りません。運動やストレッチで体をほぐすのも大事。



他にもみなさんの体のこと、心のことなどで相談があれば保健室へ