



# 保健通信 5月号

湯本高校保健室

みなさん、新型コロナウイルスの感染予防はしていますか？福島県でも感染者が増加しており、まだまだ油断ならない状況が続いています。『密接』『密集』『密閉』いわゆる『3密』を避けることが重要です。外出時はマスクを着用し、帰宅後は手洗いうがいを徹底しましょう。また、休校期間が延長され、お家の中で過ごす時間が増えていると思います。長いお休みが続くと、生活習慣が不規則になりがちです。早寝早起き、バランスの取れた食事を心掛け、免疫力を上げていきましょう。

## 生活習慣病を予防しよう

「高血圧」「がん」「糖尿病」…といった病気は、以前は「成人病」と言われていたため、大人の病気というイメージがあります。でも、それらの病気は生活習慣との関係が深いことや、若いうちでも同じような症状が見られる例があるため、現在では「生活習慣病」と言われています。

<p><b>バランスのとれた食生活</b></p> <p>肉は少なめ 野菜は多め いろいろな食べ物を</p> 	<p><b>油分・塩分・糖分</b> ひかえめに</p> <p>スナック菓子や 清涼飲料水に注意!</p> 	<p><b>適度に運動する</b></p> 	<p><b>十分な睡眠</b></p> <p>睡眠時間を確保して☆ 生活リズムを整えよう♪</p> 
--	---	---	---

正しい生活習慣を身につけて、ずっとなつ健康なからだ

## コロナ感染予防対策



**密閉**

**密集**

**密接**

外出時はマスクを着用！  
帰宅後の手洗いうがいも忘れずに！



### 【保健室からのお知らせ】

今年度の健康診断についてお知らせします。

今後の新型コロナウイルス感染拡大の状況によって日程の変更の可能性があります。健康診断の日程は、決まり次第、随時お知らせします。休業期間中は、生活習慣に気を付けて、規則正しい生活を送るようにしましょう。

あなたの想う、大切な人のために…  
知らない誰かの、大切な人のために…  
今は、STAY♡HOME◎