ほけんだより

本荘南中学校保健室
R８．１１．１
NO．９

朝晩の冷え込みが大きくなり冬の気配が感じられる頃になりました。この時期は気温の変化や変わりやすい天候が続き、自律神経が乱れやすく体調を崩しやすい時です。また、市内でもインフルエンザや新型コロナの流行が見られます。疲れをためないよう十分に睡眠をとり、体調管理に努めてほしいと思います。

インフルエンザなどの感染症を予防しよう!!

生活リズムを整えよう

毎日の「早ね・早おき・朝ごはん」が健康な体の基本。生活リズムが整うと集中力も高まります。

規則正しい生活リズムで過ごしましょう

手洗いをこまめにしよう

手に付いたウイルスは目には見えませんが、触ったところにウイルスが付いて拡がったり自分の口から入ったりします。

手洗いは予防対策の基本です！

寒さ対策・咳エチケットを！

●寒さが増してきました。暖かい下着やタイツ、重ね着など自分にあった寒さ対策をして体を冷やさない工夫をしましょう。

●咳やくしゃみが出るときは、マスクをつける・ハンカチで口元を押さえるなど周りの人への配慮を忘れないようにしましょう。

心の健康も大切に

無理に頑張りすぎたり、悩みを抱えたりしていませんか？ストレスを抱えると免疫力も下がってしまいます。ストレス発散法をみつけたり、友達や家族、先生など誰かに相談したりしてみましょう。

話すことで心が軽くなることがあります

コンディションを整える 換気の力

感染症を予防する

空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減少させます。

集中力を保つ

二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外へ逃がしましょう。

数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。30分に１回を目安に行い、ベストコンディションで学習に臨みましょう。

【参考・引用】日本学校保健研修社　月刊「健」8 年 11 月号