

12月 保健だより

総和南中学校 保健室 2024.12.4

今月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう
教室の換気をしよう

早いもので、今年も残り1ヶ月となりました。新型コロナウイルス感染症、季節性インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎等が流行しています。手洗いやうがい、マスク、換気など基本的な感染対策の徹底をお願いします。3年生は、受験が迫っています。体の免疫力を高める生活を心がけ、万全の体調で本番を迎えましょう。

シーズン到来!? かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンC たっぷりと</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p>	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温してくれる</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>カコビタイ...? 病は気から...</p>

体も心も うるおいプラス+

体が乾燥すると...

ウイルスの活動が活発になる

かゆみやひびわれ

のどが渇いて カゼをひきやすくなる



心が乾燥すると...

少しのことでイライラする

集中できなくてボーとする

自分はダメだと落ち込む



うるおいプラス

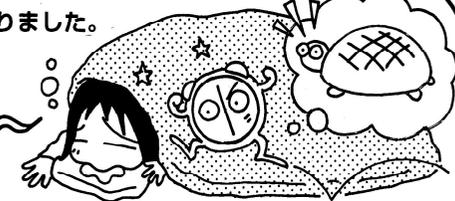
- 加湿器を使う
- こまめな水分補給
- クリームで保湿

うるおいプラス

- お風呂でリラックス
- よく寝る
- 好きなことをする

朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。つい、もうちょっとだけ...と遅刻ギリギリまで寝てしまい...

朝食を食べずに登校している人、いませんか?



寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすこととなります。集中力がなくなり、当然学習の効率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、かぜやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です!

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくれるようにしましょう

ストーブ登場

ストーブを使うようになると部屋の空気がよごれやすくなります。1時間に1回は窓を大きく開けて空気の入れかえをしましょう

