

ぼけんだより1月

あけましておめでとうございます。

半田東高校 保健室

干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり、しっかり、元気な体作りをしていきましょう。



生活リズムを戻すために

まだまだ、お正月気分の人もあるのではないのでしょうか？生活のリズムを見直して、お正月気分から抜け出しましょう。

寝る時間、起きる時間を早める。

朝ごはんを食べる。

適度な運動をする。

授業中、あくびがよく出るひとは要注意！？

そのあくび、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかぬうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣** 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境** 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス** 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

乾燥対策できていますか？

手洗いうがい・咳エチケットと同じくらい大切な「乾燥対策」をみなさんは知っていますか？体を乾燥から守り、感染症に負けないようにしましょう！



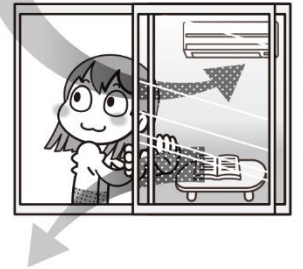
熱すぎるお風呂は避ける



こまめに水分補給



加湿器を上手に使う



ときどき換気する

加湿器のお手入れをさぼると大変なことに！

せつかくのウイルス対策が...

発熱

せき

呼吸
困難感

だるさ

こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せつかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまっても大変です。加湿器は、説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。

タンクの水は毎日とりかえる

定期的にフィルターを掃除する



保健室からのお知らせ

各教室の入り口に、手指消毒用アルコールを設置しました。感染症対策に活用してください。引き続き、手洗い・マスク着用・換温等、忘れずに行ってくださいね。



みなさんちゅうきょお願いいたします

