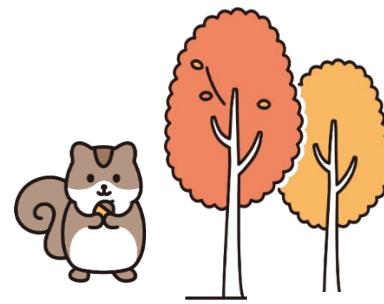


保健だより 11月

保健室/土中学校 2024/10/31 発行



日に日に秋が深まる季節となりました。一日の寒暖差が激しいときこそ、風邪を引かないようにしっかりと予防していきましょう。

予防としては「手洗い」「うがい」「睡眠」が一番大切です。また風邪気味の時や咳が出る時は、マスクをするようにしましょう。本格的な冬に備えて、寒さと風邪に負けない身体作りを！

～風邪予防をしよう～



マスクの着用



暴食をしない



良好な睡眠



手洗い



うがい



身体を整える

寒くなってきて、風邪を引く人が多くなっています。感染症も流行してくる時期ですので、しっかりと確認しましょう！！



みなさん知っていますか？11月26日は「いい風呂の日」です。
お風呂に浸かることで、疲労回復・ストレス解消など様々な健康効果が得られます。
「いい風呂の日」はお風呂でゆっくり過ごしてみましょう！

土中学校で4週間お世話になった、実習生の竹内るなです。
廊下や昇降口でよく挨拶をしてくれて嬉しかったです。挨拶の習慣が身についているみなさんはすごいです！ぜひ高校生や大学生になっても、続けていってください。4週間ありがとうございました！

～正しい手洗いの順番～



ハンドソープでも、アルコールでも、手のひらだけでなく手の甲や指の間、爪の先までしっかりと洗うことが大切です。きちんと手洗いをしようと思うと、15秒程度はかかります。何秒くらい手洗いにかけているか、一度測ってみて下さい！

～良好な睡眠をとる方法～

- ・朝日を浴びる
- ・リラックスできる環境
- ・適度な運動
- ・入浴
- ・温かい飲み物



質の良い睡眠とはスムーズに入眠できること、深く眠れたと実感すること、スッキリと目覚めることの3つがポイントです。

健康維持だけではなく、美容効果や勉強、部活のパフォーマンスを上げるなど様々なことにつながるのです！