

ほけんだより



朝晩肌寒くなりましたが、日中は暖かい日も多いですね。寒暖差があるため、衣類で調節するようにしましょう。11月、いい姿勢の日(1日)、いい歯の日(8日)、いい空気の日(12日)、いい皮膚(12日)…と健康に関する記念日がたくさんあります。健康に過ごせるように自分の生活や行動を振り返ってみてください。

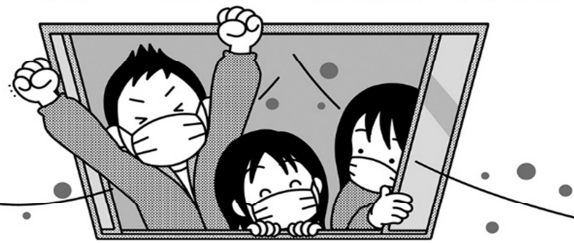
令和6年度
第7号

三和中学校
保健室

教室の換気を徹底しましょう!

教室では、ストーブや加湿器の使用が始まります。冬は気温が下がり、乾燥するので、感染症が流行しやすい季節です。そんな冬場の環境を整えるために、ストーブや加湿器を使います。気温と湿度を整えるのに加えて、『空気』を整えることもお願いします。寒くても『換気』を徹底して、教室の空気をきれいにしましょう。ご協力よろしくお願いします。

(いい) (くうき) 11月9日は「換気の日」



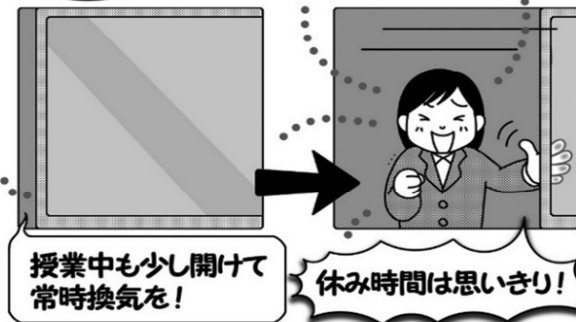
感染症予防に
換気はととても有効です!

【換気の仕方】

- 廊下側天窗、ベランダ側の窓2か所を10cmほど開けて常に換気する。
- 休み時間は、窓を大きく開け、5分程度換気をする。
- 移動教室等で、教室が無人になるときも、窓を大きく開け、換気しておく。

集団の場では…

換気の徹底!



授業中も少し開けて
常時換気を!

休み時間は思いきり!

インフルエンザなどの感染症が流行する時期も近づいてきました。流行期の本番を迎える前に、免疫力を高めておきましょう。免疫力を高める方法には、①栄養バランスの整った食事を②休養を十分にとる③適度に体を動かす事が、基本的なことですが、予防接種を受けることも有効です。

特に受験を控えている3年生は接種しておくといいかもしれませんね。

予防接種、お済みですか?



自分のために、みんなのために、積極的に受けましょう。



しっかり手洗い。
ウイルス、バイバイ

体力つけよう。
楽しく運動♪

冬が来るよ

生活習慣を見直そう!



ストレスに負けるな!
ポジティブで行こう。

夜ふかしNG
しっかり睡眠とろうね。

その不調、ウインター・ブルー(冬季うつ)かも!?

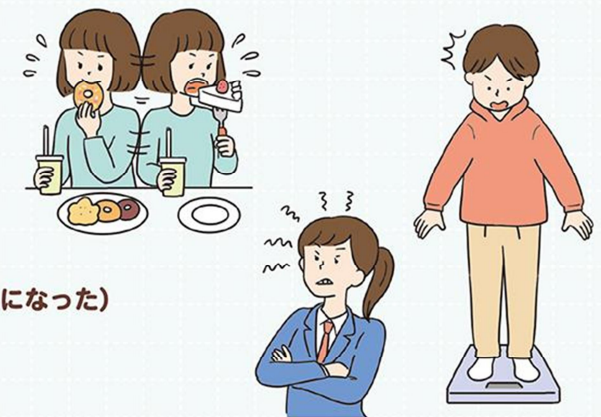
最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウインター・ブルー(冬季うつ)」かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。



- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



一般的には、春が近づくにつれて(日照時間が長くなるにつれて)、自然に良くなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。

