

OASIS

(ほけんだより) 1月号

令和5年1月10日
まつばらだいよんちゅうがっこう ほけんしつ
松原第四中学校 保健室



新しい年が始まりました。今年の目標は決まっていますか？
何に取り組むのも、何にチャレンジするのもステキなことです。それを続けるためにも健康でいることが大事になってきます。体を鍛え、免疫力をアップさせ、夢に向かって進んでいきましょう。

それぞれの道をめざす…

自分の力を

引き出す

ために

3年生のみなさんへ

●試験・面接に備えて

「時間が惜しい」、「静かで集中できる」などの理由で、夜遅くまで勉強している人も多いと思います。でも、試験や面接は朝から実施されることが多いです。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日の朝、脳がベストな状態で働かず、ボーっとしてしまう恐れがあります。

本番を想定し、生活リズムを朝方に切り替えていく事が重要です。



●体調管理を最優先に

「十分な睡眠」、「栄養バランスのとれた食事」、「適度な運動」は健康な生活を送るうえでの基本です。特に今の時期は、かぜ・インフルエンザ等の感染症予防も必要です。手洗い・うがい、人混みを避けるといった「うつらない」ための行動を徹底して実行しましょう。

焦る気持ち、不安があると思いますが、みなさんの実力を本番で最大限発揮できるよう、万全の体調で臨んでください。



インフルエンザにご注意を!!

ここ数年は、インフルエンザの大きな流行はありませんでしたが、今年は流行する危険性があると言われています。サーベランスで大阪府内のインフルエンザ報告数をみていると、昨年に比べて非常に多くなっています。熱が下がっても、発症を0日として、5日間かつ解熱後2日は登校できません。



加湿でウイルス対策き

冬の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切！湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。

- 部屋の湿度の目安は50～60%
- 洗濯物（濡れたタオルなど）を干す

- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- 電気加湿器や簡易加湿器（ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ）を使う

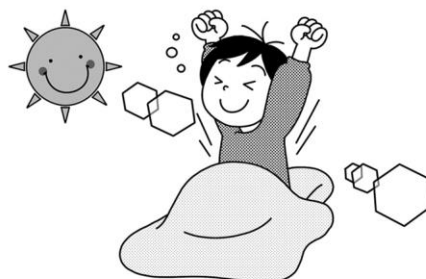
ちなみに、雑菌・カビを防ぐためには、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

寒さに負けず、体を動かそう

病気に負けない体力がつく



しっかり眠れて毎日スッキリ



からだを動かすと
いいこといっぱい！



ストレスが気にならない



肥満・生活習慣病になりにくい

