

保健だより12月

愛媛県立
松山西中等教育学校
R4.12.2

気が付けばもう12月。寒さも厳しくなってきましたね。この1年を振り返ることで、翌年をさらに充実させるためのヒントが見えてくるかもしれません。

新型コロナとインフルエンザ、両方のウイルスによる感染症が懸念されるこの冬。元気に新年を迎えることができるように、感染症予防に努めましょう！



寒い冬こそ朝型の生活に

気温が下がってくると、朝、暖かい布団から出てくるのに時間がかかりますよね。起きる時間が遅くなると、朝食を食べる時間やトイレの時間が無くなったり、夜に寝付けなくなるなど、生活リズムが乱れる原因にもなります。

スッキリ目覚めるポイントを取り入れて、朝型の生活を目指してみませんか？

頭も体もスッキリ目覚めさせるためのポイント

- ・画面から出る光が睡眠の質を悪くするので、寝る前にスマホを使わない。
- ・体内時計をリセットするため、朝起きたら太陽の光を浴びる。
- ・朝食をしっかりとって、脳に栄養を補給するとともに体温も上げる。



食事+お風呂で 体温アップ

食事をして暑くなったことはありませんか？口から入った食べ物は、胃や腸で消化・分解され、小腸で栄養素が吸収されます。胃腸が動き始めると、エネルギーを消費して熱が作られ、体温が上がります。

また、お風呂は、約38~40℃の少しぬるめのお湯に15~20分間くらい入ると、血行が良くなり体温が上がります。

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



冬休みの過ごし方

ふり返って
みよう
この1年



大きなけがや病気をせず、心も体も健康だったかな？

危険な誘いはきっぱりと断ろう！



ゆうわくに負けないで

やすみ中も規則正しい生活をキープ



早寝早起き朝ごはんが基本です！

一日の利用時間を決めてそれを守ろう！



スマホ(スマホ)のやりすぎに注意

みつを避け引き続き感染対策を



手洗い、換気、人との距離がとれないときはマスク着用！