

# 保健だより12月

愛媛県立  
松山西中等教育学校  
R5.12.1

今年も残すところ1カ月となりました。2023年は、皆さんにとってどんな1年でしたか？心と体の調子はどうだったでしょうか？本格的な冬を迎え、様々な感染症の流行が心配されます。冬休みの間も生活リズムを乱すことなく、気持ちよく新年を迎えましょう。

## 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。



### 食事中や布団の中でも・・・

#### ずーっとスマホをさわっていませんか？

- ① 長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。
- ② 1日の利用時間や使う場所（例：リビングのみ）などのルールを決めて、それを守りましょう。
- ③ たまには全くスマホを使わない日を作り、デジタルデトックスを！
- ④ 画面から30cm以上の距離をとるようにしましょう。

**スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう！**



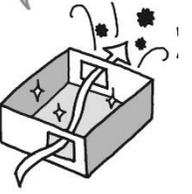
### 手洗い



## 寒い冬こそ手洗いと換気の継続を

寒さが厳しくなり、手洗い場から「キャー！冷たい！」という声が聞こえてきます。冷たい水や空気はつらいですが、感染症を予防するため、丁寧な手洗いと適切な換気を継続しましょう。手洗いの後は、清潔なハンカチでしっかり拭いて、肌荒れやしもやけを防ぎましょうね。

### 換気



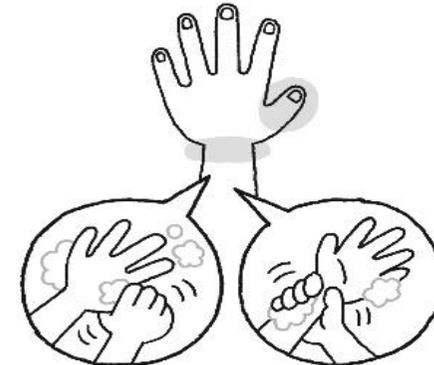
## 洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

## 大掃除しよう！

12月といえば、大掃除。「めんどうくさいな～」と思っていても、実は、大掃除にはメリットがたくさんあります。まず、不要になったものを処分することで、部屋や机周りなどがスッキリします。見え目が整うと、なぜか心の内側も片付くようで、気持ちもグッとよくなるはず。そのうえ、しまい込んで忘れていた大切な宝物（ラブレター？ 写真？ お



金？）が見つかるかも！

一年の区切りをつけて、新しい年をよりよい状態で迎えるためにも、大掃除をしましょう。