

保健だより

南河原中 保健室
No.11
2021. 1. 7

この冬休みはいつもとは違う静かな年末年始でしたが、病気やケガもなく元気に過ごせましたか？夜型生活をしていた人も多いかもしれませんね。この週末は早寝早起きを心がけて、生活リズムを取り戻しましょう。

これからも新型コロナウイルス感染症には注意を払わなければなりません。手洗い・うがい・換気・マスクの着用をしっかりと行い、予防に努めましょう。

3年生は受験シーズンに入ります。体調を整えて万全の体制で試験当日を迎えましょう。

2021



生活リズムを取り戻そう

自分の生活リズムをチェック！

寒い冬でも健康で元気に過ごすには、生活リズムが整っていることが大切です。規則正しい生活リズムになっていますか？ チェックリストで確認してみましょう。

生活リズムチェック

- 毎日、早く寝ている。
- 毎朝、早く起きている。
- 朝ごはんを食べている。
- 食後は歯みがきをしている。
- 排便が毎日ある。
- 毎日、適度に運動をしている。
- 朝・昼・夕の3食は決まった時間にとっている。
- テレビやスマートフォン、ゲームの時間は決めて守っている。
- 寝る直前はスマートフォンを使ったりゲームで遊んだりしない。



チェックが少なかった人は、規則正しい生活を送れるように、できることから始めてみてください。

身体測定

1月14日(木) 朝
体操着忘れずに



感染予防対策を引き続きお願いします

- 毎日検温をし、健康観察表に記録する。
- 風邪症状がある場合や、前日に微熱があった時などは無理して登校をしない。
- 手洗い・うがいをしっかり行う
- 登下校時もマスクの着用をする。



油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



からだも 乾燥します！

空気が乾燥し、手やくちびるも乾燥しやすい季節ですね。ハンドクリームやリップクリームを塗って、乾燥をふせぎましょう。また、鼻やのど、気管にあり、からだの中に入ってくる細菌やウイルスを粘液でキャッチする「線毛」という部分が乾燥によって活発に働けなくなります。水分をとったりマスクをしたりすると、水分と保湿によってのどの線毛の活動が改善されます。夏だけでなく、冬も水分をとることが大切なのです。

食事＋お風呂で 体温アップ

冷えをふせぐために、「食事」と「お風呂」で体温をアップすることができます。食事をして暑くなった経験をしたことはありませんか？ 口から入った食べ物は、胃や小腸で消化・分解され、小腸で栄養素が吸収されます。そのために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るのです。