ほけんだより 1月

笛南中保健だより　No.13
2022年1月7日

2022年がスタートしました！

新年を迎え、気持ちを新たにしていることと思います。
目標に向かうためには、心も体も元気なことが大切です。
今年１年の目標とあわせて、健康の目標も立ててみてください。
今年もみなさんの心と体の健康を保健室からサポートしていきます。よろしくお願いします。

冬休みモードをリセット！
規則正しい学校モードに切り替えよう！

朝食をしっかりとる！

朝からだるいという人に多い「朝食欠食」。
胃が空っぽで、エネルギー切れのまま学校に来ても、頭も体も働きません。１日を元気に過ごすためには、朝食をしっかり食べることが大切です。

早く寝る！

「夜遅くまで起きている→学校があるので無理に早起き→睡眠不足で眠い・だるい」というパターンが多く見られます。まずは、布団に入る時間をできるだけ早めることを、心がけてみましょう。

体を動かす！

夜になっても眠くならないと思ったら、昼間のうちに体を動かしましょう。
体育・部活動・家の手伝いなど、動いた分、体が休みを必要とするので、夜は自然に眠くなります。

うんちを出す！

排便をすることも、大事な生活習慣のひとつです。我慢していると、お腹が痛くなったり、体の調子を崩したりします。行きたくなったら、すぐにトイレに行きましょう。

油断大敵！うっかりしないで感染症予防！

生活のあらゆるところにウイルスが・・・

つい触ってしまう
目・鼻・口・・・

うっかり場面・・・たくさんあります！

向かい合っていなくても
近距離は危険！

うたた寝・・・

湯冷め・・・

「 顔洗い 」が感染症対策に効果的？

外から帰ったとき、「手洗い」だけでなく、「顔洗い」をすると、感染症の対策になります。目には見えませんが、マスクをしていても、外から帰ったとき、顔にはたくさんのウイルスが付いています。せっかくきれいに手洗いをしても、その顔を触った手で、鼻や口を触ってしまったら、感染の原因になります。外から帰ったら、「手洗い」と一緒に「顔洗い」をはじめてみませんか？

気をつけて！自転車の登下校

「登校中に凍ったところで滑って転んだ」「カーブで転んだ」等、この時期は自転車でのけがで来室する人がいます。寒い日が続いているので路面凍結が心配です。安全運転を心がけ、朝は時間に余裕を持って出かけてください。手袋の着用も忘れずに！寒さだけでなく、けがからも守ってくれます。