



笛南中保健だより No.23
2023年1月13日

2023年が始まりました！

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、朝食をしっかりと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。



今年の目標を立ててみよう！

学校モードの生活リズムができれば、あとは目標に向かってジャンプ！みなさんにとって、「飛躍」の一年になりますように！



油断大敵！うっかりしないで感染症予防！

コロナに加え、インフルエンザも流行期に入りました。甲府市でも感染者が増え始めています。特に3年生は、進路を決めるための大事な時期に入っています。毎日の手洗いや生活習慣など、油断せずに予防を心がけて欲しいと思います。

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！

向かい合っていない近くでも 近距離は危険！

うたた寝・・・

湯冷め・・・

接触感染

ドアノブ

スイッチ

手すり

つり革

スマホ

冬場の低温・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、部屋の湿度に気を付け、室内のウイルスを増やさないことが大切。湿度コントロールをしよう！

- ★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
- ★霧吹きをつかってミストを噴霧する
- ★加湿器を使う



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。

