

保健だより 1月号

令和3年1月12日
伊敷中 保健室 No.9

3学期が始まりました。冬休み気分を引きずっていませんか？夜更かしの習慣や朝ご飯を食べない習慣が身につけていると、午前中から集中できない状態です。冬休み気分を抜け出すために、早く寝る・眠くても早く起きる・朝ご飯を食べるなど、自分の生活リズムを改善するようにしましょう。



自分の生活リズムをチェック！

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日、早く寝ている。 | <input type="checkbox"/> 毎日、適度に運動している。 |
| <input type="checkbox"/> 毎日、早く起きている。 | <input type="checkbox"/> 朝・昼・夕の3食は決まった時間にとっている。 |
| <input type="checkbox"/> 朝ご飯を食べている。 | <input type="checkbox"/> テレビやスマートフォン、ゲームの時間は決めている。 |
| <input type="checkbox"/> 食後は歯みがきをしている。 | <input type="checkbox"/> 寝る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。 |
| <input type="checkbox"/> 排便が毎日ある。 | |

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ください。

朝ご飯を食べるといいことがある！

午前中の元気の素になる！
給食や昼ご飯までの午前中の元気の素になり、授業に集中できます。



脳を元気にする！
前の日の夕ご飯から時間がたつてエネルギー不足の脳が元気になります。



排便がしやすくなる！
腸がよく動くタイミングは、朝起きた時とお腹がすいた時と食事の後です。



体温があがる！
内臓の動きが活発になり、寝ている間に下がった体温をあげ、体を目覚めさせます。



感染症予防に大切なこと

気温が低く、空気が乾燥するため、冬はインフルエンザやノロウイルス等の感染症が流行しやすい時季です。また、新型コロナウイルス感染症の流行もあります。

自分たちができる予防をしっかりとっていきましょう。

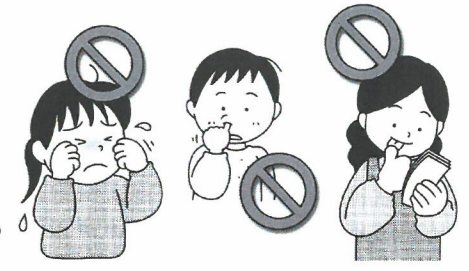
- 三密を避ける：密閉・密集・密接をできるだけ避けましょう。
- こまめに手洗いや消毒をする：石けんで、手首や指の間までしっかり洗おう。
- 換気をする：授業中、寒くても窓を開けて空気の入替えをしましょう。
- マスクをつける：正しくマスクをつけましょう。
- 栄養バランスの良い食事をする：免疫力アップのためにしっかり食事をしよう。
- 早く寝て、十分に睡眠をとる：免疫力アップのためにも十分に睡眠をとろう。

油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



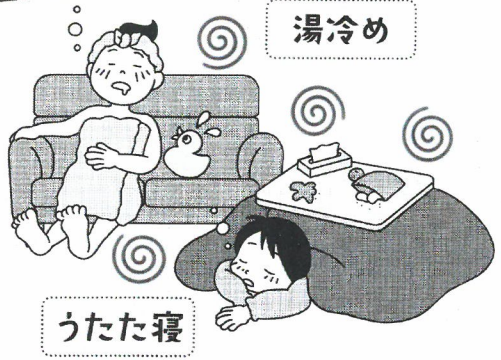
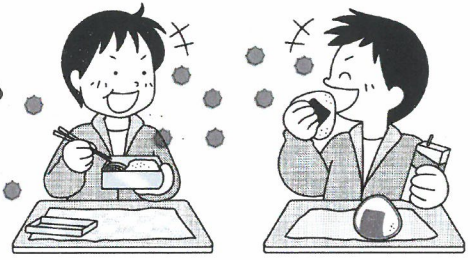
生活のあらゆる
ところにウイルスが…

つい触ってしまう
目・鼻・口…



たくさんあります！ うっかり場面…

向かい合っ
ていなく
ても
近距離は
危険！



7つの間違い探し



答えは、保健室前廊下にあります。