



令和5年1月11日
大村高校 保健室

3学期が始まりましたね。冬休み中は、元気に過ごせましたか。

今年の十二支はうさぎです。うさぎの跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。

学校モードに切り替えよう

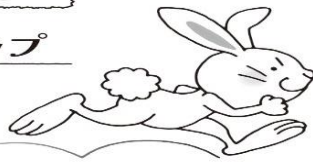


学校モードに切り替える



ジャンプ!

ステップ



ホップ



ま ずは生活リズムを整えよう。コツは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。



こ ろごろ過ごしたり、お菓子をだらだら食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。



今年の目標



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! もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。



受験生のみなさんへ



～勉強するときは～



適度に休憩する

消化に良いものを食べる



早めに寝て
記憶を整理する

体調が悪いときは
休養する

こまめな水分補給でカゼ予防

冬 はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



* 1 / 26 (木) はマラソン大会です *



1・2年生は、マラソン大会の日が近づいてきました。2学期から、体育の時間に練習をしていますね。

練習と本番には、十分な睡眠と食事・水分をとり、体調を整えて臨みましょう。体調不良時には無理をしないことも大切です。



ストレス解消

R

ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

レスト Rest



ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど

体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

リラックス

Relax

読書、音楽を聴く、ストレッチなど

がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。



レクリエーション Recreation

スポーツ、旅行 など



何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持とう!

あなたに今必要な「休み方」はどれですか? 3つの「R」を意識して、効果的に休息できるとよいですね。



寒くても換気しよう



換気をしないと...

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



保健室からの
お知らせ



一月十九日(木)は、学校薬剤師の野口先生が来校されて、授業中に教室の二酸化炭素濃度を測定します。

日頃から換気を心がけましょう。

換気のポイントは

“空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう