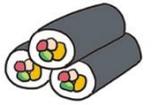


保健だより No. 10

令和5年2月1日
岡山市立芳泉中学校 保健室



3年ぶりにインフルエンザが流行期に入りました。新型コロナウイルス感染症も流行しており、引き続き注意が必要です。手洗い・換気などの基本的な感染対策に努めましょう。

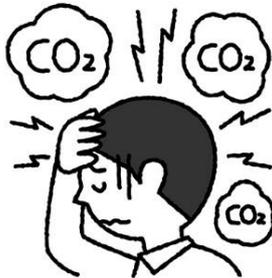
2月4日は「立春」。暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。適度に運動して、体温と免疫力を上げて、健康に2月を過ごしていきたいですね。



換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
かんせん
感染しやすくなる



にさんかたんそ
二酸化炭素が増え、
ずつう
頭痛がする



くうき
空気が汚れ、
いや
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

厳しい寒さが続きますが感染症予防のために、こまめな換気が必要です。室温が下がりにすぎないように上手に換気をしましょう。効率的な換気は、窓やドアを対角線上に10~20cmほど常時開けておくことです。空気の出口を少し広く開けておくと、より良いですよ。

保健委員会、頑張っています!



感染予防のために、保健委員が教室内の換気や手作り加湿器の管理など頑張っています。保健委員も頑張りますが、みなさんの協力も必要です。ご協力よろしくお願ひします!



スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも！



背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…
ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。



1日の利用時間や使う場所(例:リビングのみ)などのルールを決めて、それを守りましょう。



たまには全くスマホを使わない日を作り、デジタルデトックスを！

スマホを使いすぎて疲れてしまったり、やめようと思ってもなかなかやめられず苦しくなったりした経験をした人はいませんか。スマホは便利なものですが、依存したり熱中したりしすぎると、心身へ様々な影響が出てきます。スマホによる疲れから離れるためにも、スマホと適度な距離感を保ちましょう。食事中やお風呂、寝る部屋など本来リラックスできる場所へスマホを持ち込まない、使わないようにすると心も体も休養することができますよ。

♡♡ ストレスと上手につきあおう ♡♡

ストレスとは、心が感じるプレッシャーのことです。ストレスを少し感じていた方が集中力とやる気が高まり、持っている力を発揮しやすい人もいます。しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると心と体に不調が出てきます。ストレスと上手につきあうことは、病気の予防と充実した生活につながります。辛いな、と思ったときは早めに休養したり、気分転換をしたりして、ストレスと上手につきあっていきましょう。

こんな方法もあるよ♪

| すっきりした～！ |



ぐっすり^{じゅうぶん}と十分な睡眠^{すいみん}

| こちいい～！ |



ぬるめの湯船^{ゆふね}につかる

| たのし～！ |



趣味^{しゅみ}の時間^{じかん}を大切に^{たいせつ}

| おいし～！ |



ときには自分^{じぶん}にご褒美^{ほうび}

これ^{じかん}をしている時間^{がす}が好き！ これ^{かなら}をすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！