



2020年
日枝中学校
保健室

いよいよ冬休みが始まります。

楽しい冬休みを元気で過ごすためにも、生活習慣が乱れないよう

『早寝・早起き・朝ご飯』や『手洗い・うがい』などの習慣は続けてください。

3学期、元気なみんなと出会うことを楽しみにしています！！

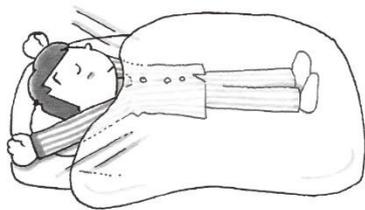


さむ～い朝に… スッキリ 目覚める方法!!

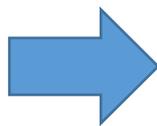
「朝、寒くて布団から出られない。」「二度寝、三度寝をしてしまう。」という人はいませんか？

早寝早起きができているか、寝る前のスマホ・テレビの使い方についても見直してみてください。

1 ふとんの中で…



あおむけのまま、両手を大きくのばします。固まった筋肉がほぐれて、からだが温まってきますよ。



2 からだを起こして…



耳を上下左右に優しくひっぱります。たくさんのツボがある耳を刺激すると、血流がよくなります。

へいねつ 平熱 何度か知っていますか？

犬・ネコの平均体温 38.5℃
やぎ・ひつじの平均体温 39℃
ニワトリの平均体温 42℃

みなさんは自分の平熱を知っていますか？

毎日測っていると「だいたいこのくらい…」というのがわかってくるとおもいます。

平熱が35℃～36℃前半の場合は低体温とされています。「冷えは万病のもと」とも言われている通り、低体温になると免疫力が低下します。

体温を上げる温活として、①体を温める食事を心がける ②適度な運動 ③暖かい服装をする などの方法があります。冬休み中も検温を続けてくださいね！



12/26	℃	12/27	℃	12/28	℃	12/29	℃
12/30	℃	12/31	℃	1/1	℃	1/2	℃
1/3	℃	1/4	℃	1/5	℃	1/6	始業式

冬の健康 そととなか

① 重ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるので温度調節を

② 首の首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります

① 時間に1回換気する

- 閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
- ガスや石油の暖房器具の使用で空気は汚れます

② がい、手洗い

外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう

湿度=50~60%
温度=18~20℃

乾燥と寒いのが好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

受験生のみなさんへ

睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

夜型↓朝型の生活に

試験が始まるのは午前中のところが多。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

しんどいときは休もう

無理して長引いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めからだを休めましょう。

試験まで、あと少し！ 保健室から応援しています

ファイト

ネットの約束

合言葉は あ・み・の・こ ?

あ いに行かない

その情報は本当ですか？ ネットで知り合った人に会いに行くのは危険です

み 直す

その書き込み、思いやりはありますか？ 送信する前に見直しましょう

の せない

一生消せなくなることも。ネットに個人情報を載せてはいけません

こ ミュニケーション

画面ばかり見ていませんか？ 身近な人と過ごす時間も大切にしましょう

お酒はいつでも・どこでもきっぱり NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。

どうしてダメ？

- 大人よりも依存症になりやすい
- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる

勇気をもってきっぱり断りましょう