保健だより

令和５年 11 月 27 日(月)　No.7
明和県央高等学校　保健室

-11 月号-

　マラソン大会、中止になってしまいましたね、、、。
　寒い中、体育の授業でマラソン練習をしてきたと思いますが、その努力は無駄ではありません！体力をつけることは、身体の免疫力 UP に繋がります。
ぜひ、たくさん走った自分を褒めてあげてくださいね！
　最近、体調不良の生徒がとても多くなっており、保健室でも気になっています。そこで、今回の保健だよりでは、体調管理の基本である睡眠と手洗いについてのポイントを載せています。
　ぜひ最後まで読んでみてくださいね。学校の元気を取り戻しましょう！

Ⅰ 質のよい睡眠で疲労回復！！

疲労が残っていたらもったいない！

疲れを癒やして

毎日を元気いっぱいにスタートしましょう！

ぬるめのお風呂にゆっくり入る

　血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む

　深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。

メディア・照明をOFF

　タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。

Ⅱ 感染予防の基本：手洗い！！

一度初心に戻って、手洗いを見直しましょう！

自分の健康は自分で管理。

その第一歩として、正しい手洗いを！

❶水道からの流水で手を洗い流す

❷石けん（ハンドソープ）をよく泡立てる

❸両方の手の平を合わせてよくこする

❹一方の手の甲を反対の手でこする

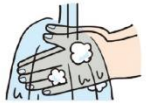
❺両手を組み合わせて指と指の間を洗う

❻親指をもう一方の手でねじるように洗う

❼指先と爪の間を反対の手の平でこする

❽手首をもう一方の手でねじるように洗う

❾流水で石けんの泡をきれいに洗い流す



❿きれいなタオルやハンカチでふく