

ほけんだより 9月



No.6
R5.9.1
小午田高等学園
保健室

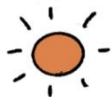
夏休みが明けて、本格的に学校生活が始まりましたが、まだまだ暑い日は続きそうです。残暑や感染症に負けないためには、規則正しい生活で丈夫な体をつくるのが一番です。現場実習に向けて、今から健康を意識した生活を送りましょう。

夏休み、家に引きこもりがちだったかも…という人は必見!

生活リズムを取り戻すススメ



① 起きたらまずカーテンを開ける
太陽の光を浴びることで、体内時計をリセットすることができます。2週間～2か月ほど続けると効果がでると言われています。



② 朝ごはんはしっかり食べる
朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが届くので、頭がすっきりと働くようになります。授業中も集中力が続きます。



③ 入浴は寝る2～3時間前に
就寝前に1体温を一時的に上げてあげることで、質の良い睡眠をとることができます。

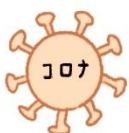
38℃のぬるめのお湯
25～30分がベスト!



④ 寝る前のスマホはやめる
画面の光を浴びると、いつまでも1本が睡眠モードにならないので、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。



感染症対策 見直しましょう



胃腸炎

新型コロナウイルス感染症が「類引き下げ」となりましたが、これから冬にかけて、また「コロナ」や「インフルエンザ」などの感染症が流行しやすい季節になります。こまめな手洗いや換気、混雑した場所でのマスク着用などの対策を引き続きお願いします。また、風邪症状などがあり、1本調子が優れない時には、無理な登校は控え、医療機関の受診をお願いします。