

ほけんだより 1月

1月号
登米総合産業高校
保健室

換気のご協力をよろしくお願いします

換気は、感染症を防ぐために大切だとよく言われますが、それ以外にも様々な効果があります。

換気をしないと…

①感染症にかかりやすい

空気中にウイルスが残ったままの状態となっているため、感染しやすくなる。



②体調不良になる

空気中の一酸化炭素や二酸化炭素の量が多くなることで、頭痛・吐き気・息苦しさなどが現れる。



③アレルギーの発症

空気中のホコリなどを吸い込んでアレルギーを発症する恐れがある。

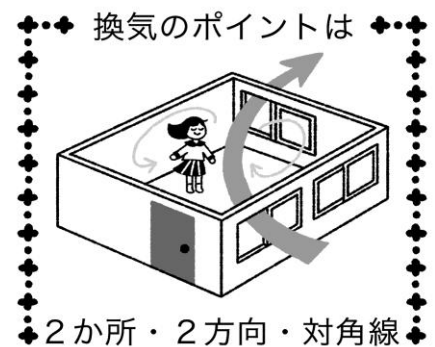


このような状態にならずに健康を維持するためには、こまめな換気が必要です。

換気のポイントを押さえて、健康管理に役立てましょう。

＜効果的な換気方法＞

- ・ 30分に1回、数分間の換気を行う。
- ・ 対角線の2方向の窓を開ける。
- ・ 窓を開ける幅は、10～20 cm程度。



寒さ対策も忘れずに！

換気をすれば、冷たい空気が室内に入ってくるため、もちろん寒くなります。

ウイルスなどを外に出すために換気をしますが、十分な寒さ対策ができていないと、身体が冷えることで免疫力が低下して風邪を引く可能性があります。

上着やブランケットなどで、うまく調節しましょう。



12月の保健室来室状況

	1 年		2 年		3 年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	9	4	11	19	23	16	43	39	82
外科	2	1	9	5	9	2	20	8	28
相談	0	0	0	6	0	4	0	10	10
計	11	5	20	30	32	22	63	57	120

十分な睡眠をとれていますか？

厚生労働省によると、中高生の睡眠時間は8～10時間が良いとされています。皆さんは十分な睡眠時間を確保することができますでしょうか？睡眠には、心身に対する様々な効果がありますので、快適な睡眠生活のために日々の習慣を見直しましょう。

〈睡眠による効果〉

疲労回復

記憶の整理

免疫力の維持

ストレス解消

成長ホルモン分泌

睡眠時間が不足すると…

・集中力や記憶力の低下 ・イライラしやすくなる ・体調不良 などにつながります。

〈快適な睡眠のための生活習慣〉

運動



日中の運動量は、眠りの長さや深さに影響します。運動習慣のない人は、無理のない程度の軽い運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。

入浴



入浴によって深部体温が上昇することで、寝つきが良くなります。**就寝1～2時間前**に入浴することが効果的です。

飲食物



寝る前に、コーヒー・緑茶・チョコレートなどのカフェインを摂取することは控えましょう。特に敏感な人は、就寝の5～6時間前から控えると良いとされています。

その他



・寝る前のスマホ等は控える
・毎日の就寝時刻と起床時刻をそろえる
・朝起きたら日光を浴びる