

ほけんだより

武里中・保健室

R6. 1. 9



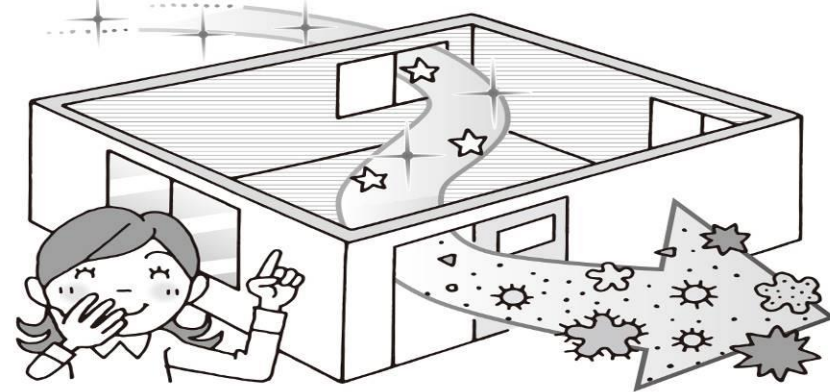
今月の保健目標

生活習慣を整えよう!

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



換気のギモン Q&A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ?

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね?

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがちとかがえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分?

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

あけまして おめでとうございます。
2024年になりました。みなさんは、今年の目標は立てましたか。どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。
コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症の心配が油断ならない状況です。自分でできる感染対策をしっかりとって、今年1年、けがや事故、病気に気をつけてすごしましょう。
みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています。

今年もよろしく
お願いします



スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか?
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2~3時間前じかんまえに温めのお風呂ぬるにゆったりとつかるといい



寝る前まえにスマホやタブレットを使つかわないようにする



昼間ひるま、少し汗あせばむくくらいの適度てきどな運動うんどうをしておく