



今月の保健目標

規則正しい生活しよう

あけましておめでとうございます。新しい年のスタートです。
 今年2021年は、うし（丑）年。牛は農作業や物・人を運ぶなど、古くから生活にかかせない動物でした。働き者、力持ち、おとなしい性格などからも、親しみのある縁起の良い動物と考えられてきたようです。うし年にあやかって、のんびりと穏やかな1年にしたいですね。みなさんが今年1年けがもなく健康や安全に気をつけて、楽しい学校生活が過ごせることを願います。

これからもコロナ対策（三密、手洗い・消毒、マスク）を忘れず、予防や体調管理に気をつけて、うつらない・うつさないようにし、寒さや病気に負けないからだづくりをしましょう。冬休み中、時間にルーズになっていた人は早く学校生活になれるように早寝・早起きをし規則正しい生活に努めましょう。毎朝の検温も忘れずに記入しましょう。



感染を成立させる3つの要素



感染症を予防するには、病原体の発生源をなくす、感染経路を断つ、体の抵抗力を高めることが大切になります。

油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！

生活のあらゆるところにウイルスが…
 つい触ってしまう 目・鼻・口…

たくさんあります！ うっかり場面…

湯冷め
うたた寝

向かい合っていない近くも 近距離は危険！

接触感染

受験生のみなさん もうひとがんばり！ 夜型から朝型へ

- 遅くても本番2週間前には 受験勉強、大変だけれど… がんばってる？
- 睡眠不足は集中力・記憶力の敵！
- 脳が活発に働きだすのは起きてから約3時間。
- 脳へのエネルギー補給のためにバランス良い朝食をよくかんで食べましょう。



朝型へと切り替えるには

受験生のみなさんはそろそろ本番に向け、夜型から朝型へ切り替えようと考えているのではないのでしょうか。その際、いきなり朝早く起きるのはつらいので、まずは起きる時間を少しずつ早め、体を慣らしていきましょう。そして、起きたらすぐにカーテンを開け、朝の光を浴びます。これによって体内時計が調節され、生活リズムが整ってきます。また、夜いつもより早く寝るためには、遅い時間に物を食べたり、携帯やパソコンの画面の光を浴びたりしないことも大切です。朝起きてやることを予め決めておくことも、早起きのモチベーションになりますよ。