

笑顔

2022. / 2. 23 (Fri)
No. 57 (R4年度 No. 11)
灘中学校 保健室

規則正しい生活 感染症予防を!!

年末年始は、楽しいともたくさんあり、夜遅くまで起きていることがめづかしい... 新学期に入る前に睡眠チェックをして「眠れない」と感じている人「快眠のコツ」を、眠れないを解消してみてくださいね。

寒い冬

健康的に体温を上げよう!

規則正しい生活をして

よい睡眠のために... **早寝!**

スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ!

体を動かす!

シャワーで済ませずに、
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう!

湯船につかる!

早起き!

よい目覚めのために...

Good Morning!

体内時計をリセット!
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!

寝ている間に下がった体温、
エネルギー充電でアップ!

警告 ☆朝食を食べる!

ピーッ! 冬休み

〇〇すぎに注意



食へすぎ 飲みすぎ



ダラダラ しすぎ



はめ はすしすぎ



見すぎ やりすぎ

こんなことはありませんか?

- 寝つきがわるい
- 夜中に何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない



一つでもチェックがいたら
快眠のコツを試してみよう!

★ 寝る・起きる時間を一定に

夜ふかしや寝坊、
昼寝のしすぎは体内時計を
乱すので注意。毎日同じ時刻
に寝る・起きるのを習慣に。

★ 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には
個人差があります。
「〇時間眠る!」と厳しい
目標を立てなくてもOK。

★ 自然流のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。
音楽・読書・スポーツなど
自分に合った趣味を見つけて
上手に気分転換を。

★ 眠りやすい寝室をつくる

寝具や照明を自分に合った
ものに。睡眠には室温20℃前後、
湿度40~70%くらいが
よいといわれています。

冬休みも

感染対策



手洗い



マスク



こまめな換気



適度な湿度

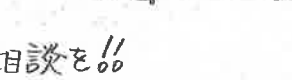
さあ、明日から冬休み! ワクワクしながら、どんな計画を立てていましょうか? 3年ぶりに何の規制もない年末年始となりますが、感染者は増加傾向にあることは頭にとどめておいてください。また、インフルエンザも県内だけでなく、ポツポツと起きていることは確かです。特に3年生、冬休み明けから私立高校の入試等が始まっていくので、万全の体調で受験に望むためにも、『感染症対策』は必要ですよ! 油断禁物です! 2学期は多くの行事があり、その中で成長したこともたくさんありと思います。それを3学期にのびのびと生かしていきたいですね。1000元気に会いましょう!

★ 長期間なら「不眠症」かも?

眠れない夜が1ヶ月以上続くと注意!
日中に不調が現れているなら「不眠症」という病気かもしれません。
原因はストレス、心身の病気、薬の副作用などさまざま。気になったら相談を!!

こんな影響が...

- 意欲・集中力の低下
- 頭が重い
- めまい
- やる気がでない
- 倦怠感
- 食欲不振 など



今年の〇〇、今年のうちに。

休んでいるもの、かたづけなしのもの、ありませんか?

歯医者	部活動
掃除機	読書
掃除機	掃除機
掃除機	掃除機