



令和6年1月
岩国市立錦中学校
保健室

2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。

みなさんは、今年のご目標を立てましたか？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。今年1年、けがや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

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。

学校モードに切り替えよう

長い休みがあり、楽しいイベントも多かった冬休みは、ついつい夜ふかしをしたり、朝起きるのが遅くなったり…という人もいたのではないのでしょうか？心当たりがある人も、規則正しい生活ができていた人も、もう一度自分自身の生活習慣を見直して、いち早く学校モードに切り替えましょう。

ステップ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。



ステップ2 朝ごはん

食べると体と脳が目覚め、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くださいね。

ステップ3 運動

寒いからこそ運動で体の中からポカポカにしましょう。体がほどよく疲れたら、夜もぐっすり眠れます。



今月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

感染症が流行しています。予防に大切なことは、基本的な感染症対策です。今一度、基本的な予防を見直しましょう。



手洗いをしよう

外から帰ったとき、食事の前、トイレの後、せきやくしゃみをした後などには、必ず手洗いをしましょう。親指や指と指の間、指先やつめは、洗い残しが多いところです。ていねいに洗いましょう。

換気をしよう

換気をして、空気を入れかえましょう。ウイルスを逃がすだけでなく、アレルギー症状の発生を防いだり、リフレッシュ効果を生んだり、多くのメリットがあります。対角線上の窓やドアをあけると、効率よく換気ができますよ。



規則正しい生活をしよう

規則正しい生活をして、めんえきりょく免疫力をつけましょう。感染症の予防には、ウイルスを遮断するだけでなく、みなさん自身のめんえきりょく免疫力を高めておくことが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して生活しましょう。

