

ほけんだより 11月

令和5年度 11月
小山市立小山城南中学校
保健室

みなさんの一生懸命が詰まった城南中祭が終わりました。合唱練習や準備から頑張りが伝わり、一人一人が、きらきら輝いていて素晴らしかったです。

さて、気を張っていた大きな行事が終わって、ほっとしたのか体調を崩している人も増えています。日が暮れるのもずいぶん早くなり、朝晩の気温差も大きくなってきました。こまめに衣服の調節を行い、体調が優れないときは、早めに休養するようにしましょう。また、秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてくださいね。

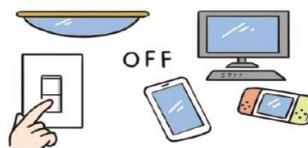


ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。



感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。
うつらない・うつさないための
キホンを確認！

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



11月9日は「いい空気」の日★ 換気をしましょう

空気を入れかえよう



県内や市内でも、インフルエンザなどの感染症の流行がみられています。気温が下がり、空気も乾燥してきていますので、感染症対策が重要です。

こまめな手洗いと換気で、予防していきましょう。

換気のやり方

対角線上の2カ所以上の窓やドアを開けることで空気の出入り口をつくり、効果的な換気ができます。休み時間は窓を全開にして新鮮な空気を取り入れましょう。



新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。

そのため、気分がすっきりしたい、集中力が高くなりたいですよ！



