



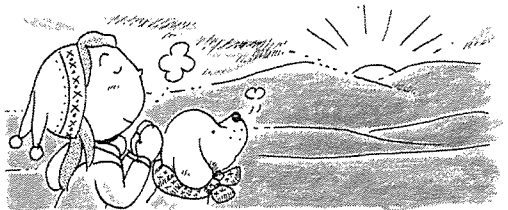
平安女学院中学校
平安女学院高等学校
保健室
2017.1.10

1月の健康目標:学習環境を整えよう、換気をしよう



あけましておめでとうございます。新しい年の始まりに、初日の出は見ましたか?日本一高いビルや飛行機の上から見るためのチケットはすぐ売り切れるほど人気のようです。

元日の朝の「今年はどんな年になるだろう」という希望に満ちた気持ちを忘れずに、2017年を過ごしたいものです。



健康で気持ちいい“学習環境”の整え方

皆さんが1日の多くの時間を過ごす“教室”。そこはあなたにとって、風邪をひかずに元気に過ごせて、学習に集中できる場所ですか?あなただけでなく、友達も同じように感じていますか?お互いを思いやり、元気に落ち着いて学習に臨める環境づくりをしましょう!

咳エチケットを守りましょう

風邪やインフルエンザの予防は一人一人の気づかいが大切です。

風邪気味の方は、家からマスクをして、咳やくしゃみをしたときにウイルスや菌が広がらないように気をつけましょう。

元気な人も、自ら風邪の細菌やウイルスから、身を守るためにマスクを活用しましょう。



教室のゴミは積極的に拾おう!

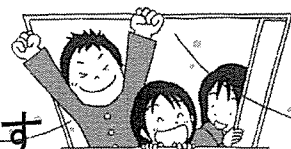
机のそばに落ちているゴミ、自分が出したものでなくても、周りの子に確認してからすすんで捨てましょう。掃除の行き届いたきれいな教室は、ほこりも少なく空気も澄んで、ほっとします。

窓を開けて、こまめに換気!

冬の教室は、空気が乾燥していて風邪をひきやすい環境になっています。皆さんが吐き出した二酸化炭素の濃度も高くなるため、ぼーっとしたり、頭が痛くなったり、体にも影響してきます。

休み時間だけでも換気をしましょう。

—— いい空気、気持ちがいいね♪



私語は休み時間のうちに!

授業中、授業には関係のない話をしていませんか?あなたは楽しくても、周りの人は授業の内容に集中しています。

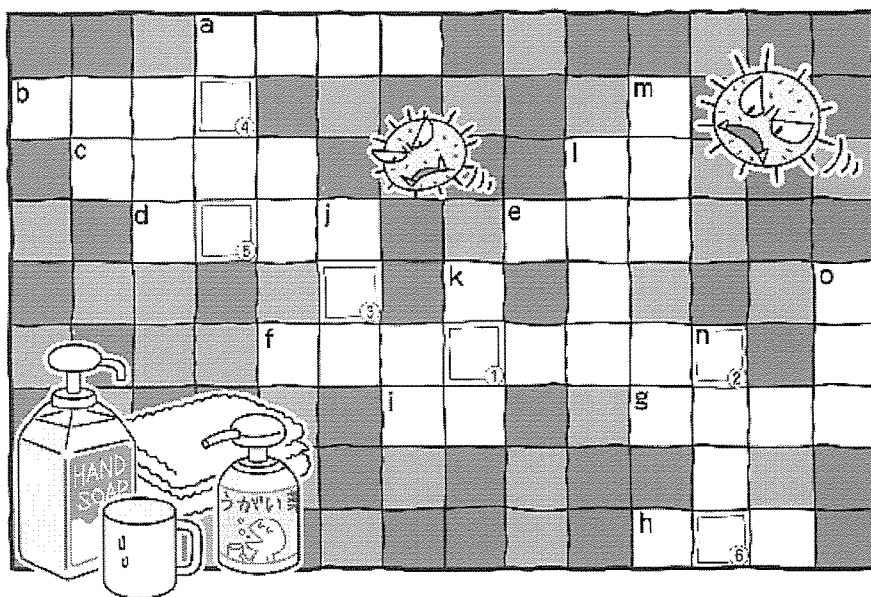
友達とのおしゃべりは、たくさん休み時間にして、チャイムが鳴ったら気持ちを切り替えよう!

1/23~28は換気実行週間です

クロスワードパズルで、 風邪・インフルエンザがわかる

冬休みでなまった
頭を働かせよう！

け^① こ^② ち^③ ば^④ ち^⑤ ば^⑥



■ミコの問題

- a これが増えると免疫力が下がります。リラックスして〇〇〇〇を軽くしよう。
- b 外から帰ったらまずこれ。
- c 花粉症かな？ いやいやこれが粘っているから風邪かもね。
- d 部屋の〇〇〇〇はウイルスの大好物。
- e これが低いのもウイルスが活発になるもと。
- f 熱があるときは、こまめな〇〇〇〇〇〇〇〇が大事です。
- g 風邪に負けないからだは、〇〇〇〇バランスのとれた食事から。
- h のどの粘膜を守る効果がありま

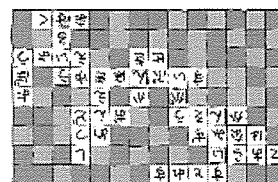
す。風邪ひきさんのエチケットにも。
i 開めきった部屋でこれをする人がいると、ウイルスは2〜3時間ふわふわと漂っています。

■タデの問題

- a 〇〇〇〇不足は風邪のもと。
- j ウイルスの侵入は口からが多い。まず〇〇〇で追いつこう。
- k 寒くても1〜2時間に1回は必ずした方がいいこと。
- l 〇〇〇〇細胞は24時間、ウイルスなどの病原菌からからだを守っています。
- m のどの〇〇〇を保つのはマスク。部屋のこれを適度に保つ

のは加湿器。

- n インフルエンザの原因になる〇〇〇〇にはA・B・Cの3つの型があります。
- o 風邪などのウイルスや病原菌をからだに入れないのが〇〇〇。入ってきたら撃退するのが免疫力！



あなはどっち？



睡眠時間を削って
勉強する派

- *翌日、眠くて集中力、思考力がない
- *たくさん覚えたはずなのになぜか忘れがち
- *ストレスが蓄積して、やる気が失せてきた
- *免疫力が下がってかぜなどをひきやすい。結局寝込んでしまう

★受験勉強をがんばっているみなさんへ★

あなたはどっち？

VS



適度に寝る派

- *集中力も思考力も持続してサクサクはかどる
- *眠っている間に記憶が定着。長期に覚えていられる
- *1日ごとにストレスを解消するのでやる気が続く
- *免疫力が高いのでかぜなどひかず、コンスタントに勉強できる

寝つきをよくして上手に睡眠をとろう！



寝る一時間前にお風呂に入る

軽いストレッチをしましょう

上げた体温が徐々に下がると眠くなりやすいです

リラックスできる音楽もいいです

寝つきが悪くなるのでやめよう！



寝なくてはいけないとプレッシャーをかけないで...

テレビ、パソコン、スマホは寝る1時間前まで

目を刺激すると眠りを妨げる成分が分泌されます。真っ暗な部屋では絶対ダメ

寝る前に食べ過ぎない

横になって目をつむっているだけでも体力はある程度回復します