

# 健康通信

1月号

名古屋市立滝ノ水中学校

保健室

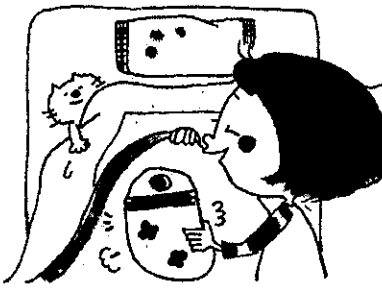


新年、あけましておめでとうございます。2016年「さる年」がスタートしました。健康的で充実した冬休みを過ごせましたか？

さる年の「さる」は漢字で「猿」ではなく「申」と書き、人々が覚えやすいように動物の名前を当てはめたとされています。一方、同じ読み方で「悪いことがさる」など、縁起が良いものとしても考えられているそうです。毎日の生活の中で、病気やけが、事故など良くないことが「さる」ように、今年一年、健康で元気に過ごしましょう。



## 免疫力を上げるために！ぐっすり眠るポイント

寒い日が続き、体調を崩している人はいませんか？インフルエンザも流行する時期です。睡眠の質を良くすることで免疫力を上げ、かぜを引かない元気な体にしましょう。

<p>布団を温めておく</p>  <p>布団が冷えていると寝つきが悪くなるので、温めておきましょう。寝る1時間くらい前に布団の中に湯たんぽなどを入れておくといいです。</p>	<p>ぬるめのお湯にゆっくり浸かる</p>  <p>熱めのお湯に浸かると体温が上がり、眠りにくくなります。ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、体の芯から温まりましょう。</p>	<p>厚着しすぎない</p>  <p>厚着したまま寝たり、布団をたくさん掛けすぎたりすると、眠りに入るための体温の低下がうまくいきません。自分の体に合わせて調節をしましょう。</p>
--	---	--



## 手洗い・うがい・アルコール消毒

インフルエンザなど、感染症が流行する時期です。こまめなうがいや石けんを使った手洗いをしっかりと行いましょう。また、手洗い場にアルコール消毒液も設置してあるので使用してください。

手洗いで徹底予防!



見えないけれど...  
手にはウイルスがいていると思ってい!

マスクで侵入防止!



見えないけれど...  
空気中にも漂っていると思ってい!

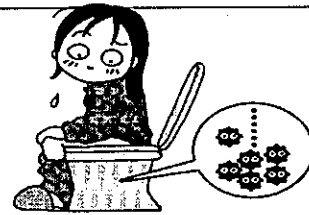
# ノロウイルスに要注意!

集団の中で吐かない!



がまんしきれぬ吐き気ではありません!  
少しでも早く保健室かトイレへGO!

治っても油断しない!



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます!  
感染源にならないように!



## 3年生のみなさんへ

新年を迎えましたね。自分の将来に関わる大切な時を迎え、もっと時間がほしい、そんな思いに駆られている人も少なくないでしょう。

しかし、これからは本番で自分の力を最大限発揮できるよう、心身のコンディションにも目を向けていってくださいね。夜遅くまで頑張っていた人は、生活リズムを朝型にしっかりと切り替えていきましょう。

また、流行のピークを迎えつつあるかぜやインフルエンザなどの感染症も大きな障害となります。手洗い・うがいやマスクなどの予防策とともに、十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスのとれた食事で身体の抵抗力を維持することに努めてください!あと少しです!



受験生のみなさん  
もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに  
「負けないで」!!

睡眠時間は  
しっかりと確保して!

睡眠不足は  
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。



夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...?



不調のときは  
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...

