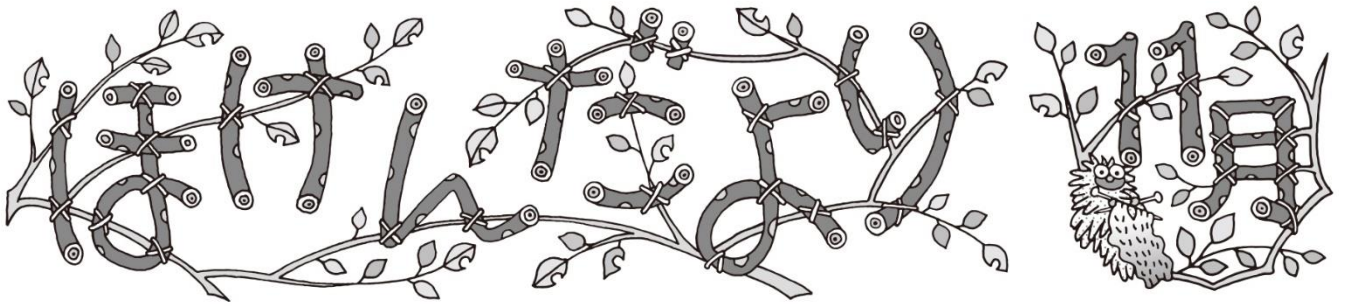




令和5年11月13日 三崎高等学校 保健室

11月になり、本格的に寒くなってきました。そんな時注意が必要なのは風邪予防です。最近、のどが痛いといって保健室に来室する人が増えています。“コロナやインフルエンザでもなし、、、”“熱があるわけでもないし、、、”といってそのままにいませんか？ そんな時こそ、体調の回復や感染拡大防止のために、生活習慣を含めた自分自身の感染症対策を振り返りましょう。

見落とさないで！ 風邪予防

引き続き、感染症対策を徹底しよう！

1 換気

- 教室の対角線上の窓を常にかける
- サーキュレーターを使う

効率よく空気をかえ換えることができます



2 手洗い

- 手についた見えないばい菌を洗い流す

人は無意識にいろいろな場所を手で触っています

うがいは、のどの痛みも改善するよ！

3 うがい

- 口の中に入ったばい菌を、うがいで体外に出す

3 検温

- 家・寮を出る前に検温をする

体温は体の状態を知る最も分かりやすい指標です。

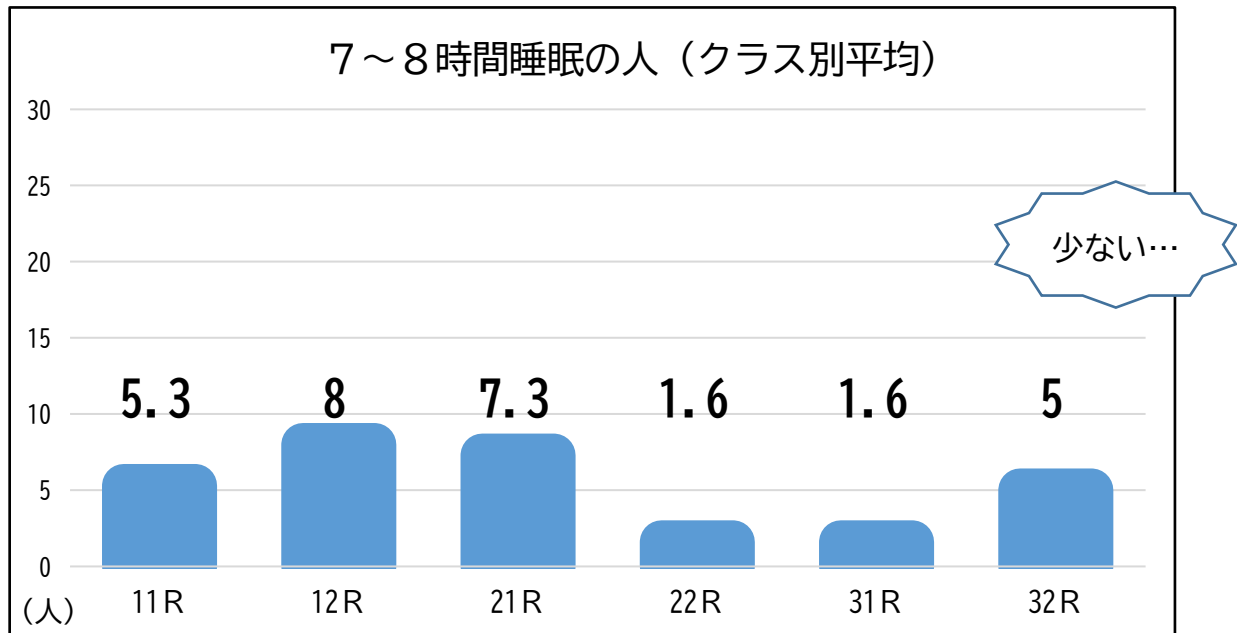
- 体調を把握し、健康管理に役立てる

体調不良時は食事や睡眠の確保に、より一層気を付けましょう



保健委員会調査！

みさこう生 きちんと睡眠取れてる？



睡眠の効果 ～成長期である高校生にとって～

○疲労の回復

○体の発達

身長だけでなく目に見えない体内の臓器も発達しています

○学力の向上

記憶が定着しやすくなります

○心の休養

進路や友人関係など高校生には悩みがいっぱいあり、その分心の休養が必要です

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい