

保健だより

愛媛県立松山北高等学校保健室 令和5年1月

コロナの感染が全国的に増えています。今年はインフルエンザウイルスとの同時流行も懸念されています。

寒い日が続きますが、窓を開けて教室の換気を徹底しましょう！

<2年4・5組 保健委員>

今年も
元気に
過しましょう

夢を叶えるたった1枚の紙

新しい1年が始まりました。大きな夢を描き、新たな一步を踏み出す人もいるかもしれませんね。

こんな話を知っていますか？

富士山の高さは3,776mと日本一。

でも、これは紙を26回折りたたんだ高さと同じなのです！



ふもとから見上げる富士山は、とても大きく、山頂は雲に隠れて見えません。夢も、きっと富士山と同じ。「登りきれかな」と不安になることもあるでしょう。

けれど、1枚の紙を折りたたむように、日々の小さな努力を積み重ねていけば、いつかあなたをはるか高い場所まで連れて行ってくれるはずです。

その時が来るまで、諦めず、少しずつ積み重ねていきましょう。

換気をしないと…

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。かぜなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは

“空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

ストレス解消

3つの

R

ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

レスト Rest



ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごす など

体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

リラックス

Relax

読書、音楽を聴く、ストレッチ など

がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。



レクリエーション

Recreation

スポーツ、旅行 など



何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持とう！

あなたに今必要な“休みかた”はどれですか？
3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。

カサカサ唇に要注意



マスクには保湿効果がありますが、唇とマスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥しやすくなるときもあります。

- 唇をなめない
- 唇にリップクリームを塗る
- ビタミンを摂取する
(ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分を保てなくなる)
- 水分をとる (水分不足だと乾燥しやすくなる)
- 部屋を加湿する

