

保健通信

第8号

2024. 12
いなべ総合学園高等学校
保健室

早いもので1年も残すところ、あと数週間です。冬休みまでもあと少しですね。テストも終わり、ほとと一安心しているところでしょうか？みなさん、本当にお疲れ様でした。これから本格的に寒くなります。自分でできる対策等しっかり行い、体調不良にならないように、今まで以上に体調管理を意識しましょう。(楽しみな予定も体調が悪いと楽しくありませんよ…!!)

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう



感染症

にかかったら…



ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス（胃腸炎）などにかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける（目安は40～60%）
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



「朝ごはん」についてのお話

みなさんは、朝ごはんをきちんと食べていますか？保健室に体調不良で来る人に聞いてみると食べていないという人が多いです。朝ごはんは、1日のスタートに欠かせないパワーの源です。元気に1日を過ごせるように朝ごはんを食べるようにしましょう。

【朝ごはんを食べると…】



脳も体もすっきり目覚めて1日を元気にスタートできます。勉強や運動もしっかり取り組めます☆彡！

【朝ごはんを食べないと…】



脳がエネルギー切れの状態、イライラしたり、ぼーっとしたりします。心も体も元気ができません。体調不良の原因の1つです。

【朝ごはんを食べるための工夫】

朝ごはんが大切なことはわかっているけど、「食べる時間がない」「食欲がない」「食べる習慣がない」という人もいるのではないのでしょうか。そんな人も朝ごはんが食べられるよう、工夫をして自分の生活習慣を変えてみませんか???

●**食べる時間がない** → まずは早起きからはじめて食べる時間を確保しよう。



●**食欲がない・食べる習慣がない** → 夜遅い時間に夜食やお菓子等を食べない。

おにぎり、パン、ゼリー、ヨーグルト、

フルーツ等食べられる物を少しずつで

いいので食べてみましょう。

