



R3.2.1 高崎中学校 保健室

2月2日（火）の節分、2月3日（水）の立春を過ぎると、暦の上では春です。暖かい日が待ち遠しいですね。朝晩と日中の気温差があるので、衣服で調節できるようにしましょう。

◆免疫力アップの5箇条

免疫力とは、ウイルスやばい菌から自分の体を守ろうとする力のことです。免疫力が弱くなると、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。自分でできることから始めてみませんか？

一、栄養バランスのとれた食事を摂るべし！まずは朝食から！

意識しないとなかなか難しいのが食事です。保健室に来る生徒の中には、朝食を食べていない生徒もいます。まずは朝食を食べる習慣を、その次に栄養バランスを考えてみましょう。

二、加湿をして空気の乾燥を防ぐべし！

空気が乾燥すると、咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、より遠くまで飛沫が飛ぶことにより感染範囲が広がります。ご家庭では、濡れたタオルなどを干すのも効果的です。

三、リラックスできる時間を持つべし！

勉強や部活動、習い事などを頑張るためにも、リラックスできる時間があると良いですね。裏面にリラックス方法を載せているので参考にしてみてください！

四、しっかり眠る！睡眠不足に注意するべし！

食事・休養と併せて大事な睡眠！寝る直前までゲームや携帯電話を使っていませんか？

五、ビタミンCをたくさん摂るべし！

ビタミンCの持つ抗酸化作用で免疫力をさらにアップ！スーパーでよく見かけるいちごやみかんにも含まれています。

◆体調管理はできていますか？

教室は暖房がついているので快適ですが、窓を閉め切っていると、空気の入れ換えができず、こもってしまいます。各クラスの給食衛生委員会、保健体育委員会を中心に《換気・手洗い・消毒》を呼び掛けています。また、空気の通り道を作るために、各クラス前後左右の上の窓は少し開けたままにしています。これからも協力をお願いします。

今までにこんな人がいました…

「頭が痛くてぼーっとします。」昨日の寝た時間を聞いてみると、

「3時です。受験前なので塾に行ったあと、家で宿題とかしてたら遅くなりました。」

家庭学習を頑張ることも大切ですが、なによりも大切なのはみなさんの身体です。

身体のサインに気づけるよう、睡眠・食事・休養を大切に、冬を過ごしましょう！