保健だより

2024年11月
滋賀県立八幡高等学校
保健室

11月7日は「立冬」。今年は例年に比べ、日中暖かい日が続いていますが、この日から暦のうえでは冬になります。

1日の気温差が大きく、朝晩の冷え込みも強くなり、体調を崩しやすい時期でもあるので、体調管理に気をつけていきましょう。

またこの時期、夕方は交通事故の危険性が高くなる時間ともいわれています。下校時は、反射板やライトを使うなど、周囲に気を配りましょう。

秋の夜長。眠れないときは…

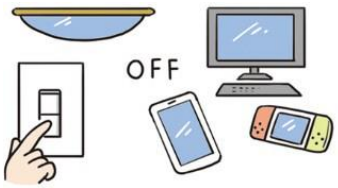
ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入**ることができます。**

温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質をふくまない白湯がおすすめ。

メディア・照明をOFF



タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。

感染症注意報！

冬の季節、**新型コロナウイルス感染症、今年流行しているマイコプラズマ肺炎**だけでなく、**インフルエンザ**や**感染性胃腸炎**などが流行しやすくなります。手洗いなどの対策とともに免疫力を少しでも高めておくことが予防の基本です。

免疫力を高めるために

- 栄養バランスの取れた食事
- 十分な睡眠
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う

体調が悪いかもと感じたら・・・早めの対応が大切

- 無理をせず休養する（学校を休む）
- 外出をひかえる
- 病院を受診する

教室は四隅　廊下は前後２ヶ所　窓を開け、換気にご協力お願いします！

あ

空気も　気持ちも　換気でリフレッシュ！

換気をしないと‥

- ※ 二酸化炭素が増え、頭痛や吐き気の原因にもなる
- ※ ウイルスや細菌が部屋にとどまっていると風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなる
- ※ 閉めきっていると結露ができやすく、カビやダニが発生しやすくなる
  アレルギーの原因にも
- ※ お弁当や汗のにおいがこもる

新鮮な空気はリフレッシュ効果があり、**脳の働きが活性化**します。そのため、気分がすっきりしたり、**集中力が高くなったり**します。休み時間ごとに換気をするなどしましょう！

日本学校保健研修社　健より

～　11 月 スクールカウンセラー来校日　～

11月5日, 12日, 19日, 26日, （火）全日午後

担当 臨床心理士 木虎隆志先生

希望の場合は、事前予約をお勧めします。
（担任もしくは保健室まで）

歯科健診結果（2回目）の受診のお知らせについて

１学期、歯科健診結果のお知らせをお渡ししました。先日、まだ、受診結果の提出がない人に、2回目のお知らせをお渡ししました。生涯、使用する大切な自分の歯です。お知らせをもらった人は、放課後等を利用して、必ず受診し、結果を保健室まで提出してください。