

ほけんだより 1月

令和3年1月18日
愛媛県立今治高等学校
担当:保健室

新しい1年、そして3学期が始まりました。

令和3年、そして3学期がスタートしてから10日程経ちました。冬休みにはゆっくりと心と体を休めることができたでしょうか？寒い毎日ですが、しっかりと睡眠と栄養をとって、元気に3学期を過ごしてください。令和3年も皆さんにとって素晴らしいものになりますように☆

受験生のみなさんへ

3年生のみなさん、共通テストお疲れさまでした。まずは、頑張った自分を褒めてあげてください。これから様々な地域で受験をしたいと思います。下記のことを心掛け、自分の身を新型コロナウイルスから守ってください。その他にも自分なりの対策を見つけて実施してみてくださいね。

- ① マスクを着用する
- ② こまめな手洗いやアルコールによる手指消毒を行う
- ③ 外出は必要最低限にとどめる
- ④ こまめに水分補給をする
- ⑤ 免疫力を高めるため、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」を心掛ける
- ⑥ 食事の際は、混雑する時間を避け、短時間で終わらせる
- ⑦ 予備のマスクと携帯用アルコールを持参する
- ⑧ 宿泊施設では、濡れたタオルを干すなどの工夫をして、加湿を行う



換気をしないと、こんなことに!?



寒い中、換気をするのは辛いと思いますが、引き続き感染症対策のご協力をお願いします。上着を羽織って温かくしてくださいね！

睡眠が大切な理由

睡眠の役割は大きく分けると、①脳を休ませたり、脳が情報の整理や記憶することを助けたりする、②成長を助け、疲れを回復させる、③免疫の働きを高める、の3つです。脳を休ませることで疲れを回復させます。頭や体で学んだことを整理し、記憶に変える活動の時間にもなります。また、寝ている間に成長ホルモンによって骨を伸ばしたり筋肉を成長させたりします。そして、免疫の働きを高めま

す。



からだも乾燥します！

空気が乾燥し、手や唇も乾燥しやすい季節ですね。ハンドクリームやリップクリームを塗って、乾燥を防ぎましょう。また、体の中に入ってくる細菌やウイルスを粘液でキャッチする「線毛」という部分が乾燥によって活発に働けなくなります。水分をとったりマスクをしたりすると、水分と保湿によってのどの線毛の活動が改善されます。夏だけでなく、冬も水分を摂ることが大切なのです。



ちょっとひとやすみコーナー（7つのちがいを探しましょう！）

答えを知りたい方は
保健室まで。

