



12月となり、今年もあと少しとなりました。みなさんの1年間はどのような年になったでしょうか。新型コロナウイルス感染症の対策をみなさんがしっかり行っていたおかげで2年生は修学旅行、1・3年生は遠足に行くことができました。冬の季節は空気が乾燥し、ウイルスが活発になります。これからもウイルスから体を守りながら、健康に過ごしていきましょう。

保健委員会だよりは、毎年1年生の保健委員さんに作成をお願いしております。今回は免疫力と睡眠についてです。十分な睡眠をとり、免疫力をあげて、かぜやインフルエンザに備えておきましょう。

マスクの中は乾燥しています！適度な水分補給を！

簡単！エコ！3つの潤い作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れたタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！



かせい！インフルエンザの予防に備えて 免疫力 を高めておこう！



1. 侵入させない (粘膜免疫)

1 体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・口・鼻・腸の粘膜がブロック。

腸内環境をよくするために善玉菌を増やそう。

1 ヨーグルト、チーズ、大豆、納豆、キムチ、漬物、発酵食品。

③ 免疫力が下がる ④ 普段はかからない、悪化するもの...

2. せつつける (全身免疫)

1 免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえて攻撃します。

免疫力を高めよう!!

1 バランスよく食べよう!

特に、たんぱく質、ビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化させる。

2 体温を36度以上に保とう!

平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われている。



3 ストレスを軽減しよう!

ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われている。



善玉菌

冬は乾燥、に気がつくぞ。

- 眠れない方が多い -

〜 3つ 快眠のコツ 〜

★ 最近、眠れていませんか? ★

こんなことありませんか?



- 1 寝つきが悪い
- 2 夜中に何度も目が覚める
- 3 朝起きるのが辛い、なかなか寝てくれない
- 4 目覚めると目がさめる
- 5 睡眠時間がわりと熟睡感がある
- 6 寝る前に心算をリセットする
- 7 好きな音楽を聴く時間をとる
- 8 室温 20℃前後、湿度 40~70%、寝るための器具を使う

- 1 寝る直前の時間を一晩毎日、同じ時刻に寝る習慣を!
- 2 睡眠時間は20分短くない! 睡眠時間は個人差がある! 無理に目標を定めなくていい!
- 3 太陽の光を浴びる! 朝早く太陽に浴びると自然と夜に眠れる!
- 4 適度な運動を! ほどほどに汗をかいたら心地良い眠りになる!
- 5 飲食のストレス解消法! 好きな食べ物を食べて気分転換しよう!

長期間から「不眠症」かも? 眠れない夜が1ヶ月以上続いたら要注意。日中に不眠が出ているなら「不眠症」かも... ↓ 原因は? ↓ ストレス、心身の病、薬の副作用など ↓ どうすればいいの? 原因に応じて対処が必要なので、保健室や専門医に相談を

寝られないじゃないの? 寝るべき時に寝られなくて、次の朝は少ない睡眠時間で元気がよくなるわけじゃない! 「睡眠」は「休む」ことではない! 朝起きるタイミングが決められると眠れる時間も不足なく起床時間も自然と毎日決まってくる!