



保健だより

冬休み号

福山市立鞆の浦学園

2019年(令和元年)

12月 No.16



明日からいよいよ冬休みですね。冬休みには、クリスマスやお正月など、楽しいイベントがたくさんあります。充実した冬休みを過ごして、また3学期に元気な顔を見せて下さいね♪



<p>生活リズム崩さずに!</p> <p>早寝・早起き</p> <p>3度の食事</p>	<p>事故に注意!</p> <p>交通安全</p>	<p>誘われても断る!</p> <p>飲酒</p>
<p>毎日少しおうでも運動</p> <p>Walking!</p> <p>スタスタスタ</p>	<p>なぜ「インフルエンザ」予防</p> <p>手洗い</p> <p>うがいを</p> <p>換気</p>	<p>病気・異常の検査・治療</p> <p>治しておけばよかった...</p> <p>by 受験生</p>

睡眠の質を改善しよう☆

長い休みに入ると、生活リズムが崩れがちです。冬休み明けの学校生活がしんどくならないように、まずは睡眠から見直してみましょう。1月4日(土)から学校モードに切り替えよう!



寝る3時間前には食事をすませる



ぬるめのお風呂にゆっくりついで疲れをとる



自分にあった布団やまくらをつかう



昼間、適度な運動をしておく

感染性胃腸炎に気を付けよう

感染性胃腸炎とは、ノロウイルスやロタウイルスによる感染症のことです。特に、ノロウイルスは非常に感染力が強く、冬に流行しやすい感染症の一つです。



ノロウイルス
ロタウイルス

予防のためにできること



調理前・食事前・トイレの後に石けんと流水で手洗いをします。



食品は中心部まで十分に加熱する。



下痢のある人は、シャワーだけにするか、最後にお風呂に入る。

スマホと上手に付き合おう



お家の人と一緒にルールを考えて、健康的で安全にスマホを使っていけるといいですね!

小さな文字を見続けると、視力が悪くなるほか、ドライアイ、頭痛、目のかすみなども心配です。それらを防ぐために、まばたきをしたり、たまに遠くを見たりして、目を休ませましょう。

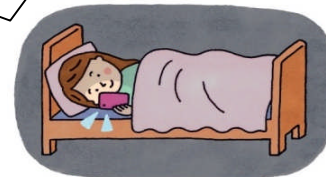


ホットタオルもおすすめ☆



スマホの画面から発せられる強い光は、睡眠のリズムを狂わせてしまいます。寝る1時間前にはスマホを使うのをやめましょう。

SNS や動画、ゲームに熱中して、日常生活に支障が出ている人もいます。1日に使用する時間を決め(1日3時間を目安に)使いすぎに気を付けましょう。



使いすぎ注意!