

ほけんだより

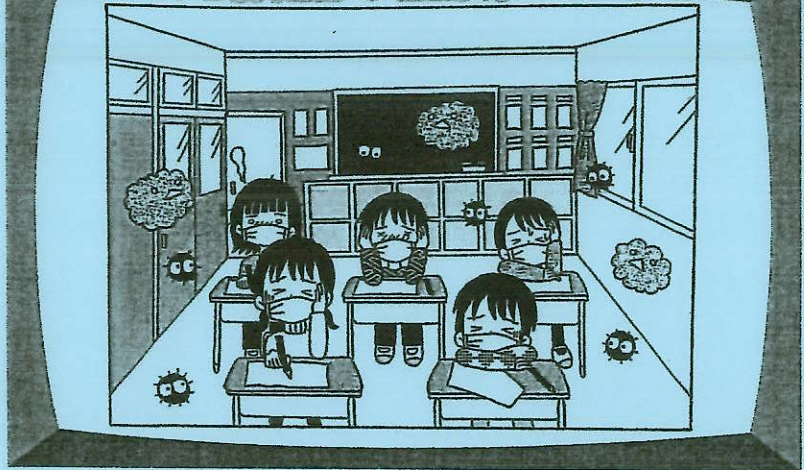
令和6年
12月12日
金沢市立
保健室発行
No.10

12月

カレンダーが最後の1枚になりました。良から事、嬉から事、
楽から事を振り返ってみてください。これらは、全部、新しい年への
エネルギーになるはずです。目には見えないけれど、自分の心への
プレゼントだと思って、大切にしてくださいね!!新しい年が
みなさんにとって、"健康"で幸せな年になりますように...!

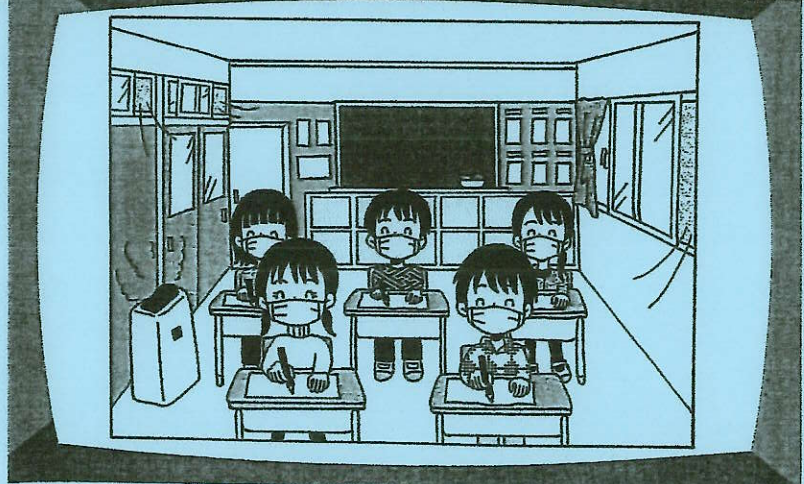


閉め切った教室の空気ってどうなっているの?



窓もドアも閉め
たまだと、ウィ
ルスやほこり、人
が吐く息に含まれ
る二酸化炭素、暖
房などの熱がこも
ってしまいます。

授業中は窓とドアを少し開けて換気しよう!



授業中は窓や
ドアをちょっと開
けておくだけで、
換気をすることが
できます。休み時
間には、窓とドア
を全開にして空気
の総入れ替えをし
ましょう!

感染予防Q&A

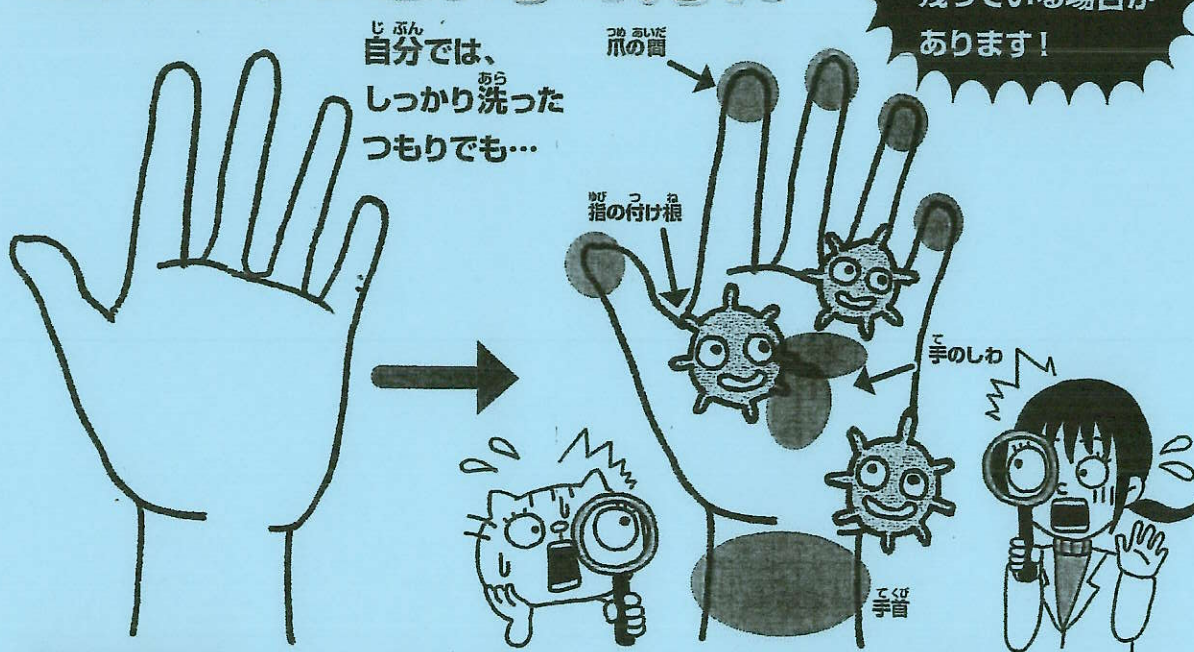
Q アルコール消毒をすれば、
手は洗わなくても
大丈夫でしょ?



A いいえ。手をせっけんで
洗うことも大切です。



意外としつこい手の汚れ



てあら 手洗いの ポイント

- せっけんで30秒かけて洗う
- とくに爪の間(指の先)、指の付け根、
手首の洗い忘れには気を付ける



- せっかくきれいに
洗った手だから、
きれいなハンカチで
ふきましょう!



- アルコール消毒は、手洗い後、
水気をふき取ってからすると効果的です。

2つのレベルでチェック! 冬を元気に乗りこえられるかな?

まずは質問に答えよう はい1点、いいえ0点で計算します

免疫レベル はどれくらい?

- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

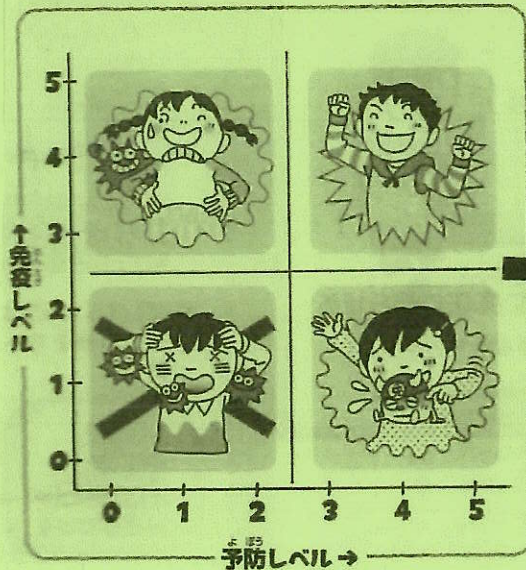
予防レベル はどれくらい?

- うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ)
(温度20℃くらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)



まじわるのは、どのゾーンかな?

たてのグラフは免疫レベル。
よこのグラフは予防レベル。
合計点がまじわるのは、どのゾーン?



毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな? 免疫力が強くても、ウイルスに負けることがあるかも



ウイルスがからだに入るのをバッチリ防いでいます。もし入って来ても、ウイルスと戦う免疫力が強いので、カゼやインフルエンザにかかりにくい!



冬になると、よくカゼをひくんじゃない? ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです!



ウイルスへの注意はバッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだにウイルスに負けちゃうかも

「やる気スイッチ」の押し方

やる気が出なくなる原因には、「心身のコンディション」と「目標設定」に問題がある場合があります。

心身のコンディションの問題

体が疲れていませんか?



よい睡眠をとろう!



体の疲れを取るには睡眠が最適。できるだけ早く寝ましょう! 寝る直前はスマホを見るのをやめよう。

運動が不足していませんか?



適度な運動でスッキリ!



運動が不足すると血行が悪くなり、気分もスッキリしません。散歩やジョギング、体操などをしてみよう。

生活リズムが乱れていませんか?



朝日を浴びよう!



規則正しい生活リズムを送ると、心身のコンディションが整います。つらくても、朝は決めた時間に起きましょう。

コンプレックスで悩んでいませんか?



よい方向に意識を向けよう



無理に否定せず、あえて言葉に出してみよう。自分で笑い話に変えてみるのもいいですね。

目標設定の問題

目標は適切ですか?



小さい目標をクリアしよう!



高すぎる目標は、それが達成できないと、やる気をなくしてしまう場合があります。

やることは明確になっていませんか?



その日、やりきる目標を立てよう!



何を最初にしたらいのかが優先順位を付けて、一つずつクリアしましょう。

ときには気分転換も大切です!

リラックスタイムを入れる、歯みがき・シャンプーなどをして気分を変えるなどで、気持ちの切り替えができますよ!
また、「よし! できる!」「やればできる!」と自分にエールを送るのも効果アリです!

