

ほけんだより 1月

石川県立松任高等学校保健室
No.9 令和6年1月9日

新年明けましておめでとうございます。寒い日が続いていますが、体を冷やさないように温かい下着や長い靴下を履くなど服装に気をつけてください。

また、早寝、早起き、朝ごはんがとても大切です。お正月モードから学校モードに切り替えましょう。

お正月モード▶▶▶学校モード



ちゃんと切り替わってますか？

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

《スマホ依存になっていませんか？》

スマホ依存とは、「スマートフォンの使用を続けることで昼夜逆転する、成績が著しく下がるなど様々な問題が起きているが、使用がやめられず、使用できない状況が続くとイライラし落ち着かなくなるなど精神的に依存してしまう状態」のことを言います。

移動中も食事中もふとんの中でも… ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。



1日の利用時間や使う場所(例:リビングのみ)などのルールを決めて、それを守りましょう。



たまには全くスマホを使わない日を作り、デジタルデトックスを!

使用しない時間を作ったり、遠くを見たり、心やからだの健康のためスマホは注意して使いましょう。

今年も感染症に気をつけて

◎基本的な感染症対策の徹底をお願いします！！

☆ 毎朝自分で健康チェックを行い、発熱などの風邪症状がある場合は登校や外出を控える。

☆ せっけんを使った手洗い、換気の徹底、まわし食べ（まわし飲み）はしない



下着、着てる?



《寒いけど、特に換気に力を入れよう》

頭痛の原因

暖房がついていると教室の二酸化炭素濃度が上がります。空気が悪いと頭痛が起こりやすくなり、また、ウイルスも蔓延します。教室の天窓や、教室や廊下の外側窓を少しずつ開けて常時換気をしましょう。



その症状、インフルエンザかも?!

急な発熱
(38℃以上)

頭痛

強い寒気
倦怠感

筋肉痛
関節痛

せき
喉の痛み



インフルエンザは症状が出てすぐに病院へ行っても検査で陽性にならないことがあります。(12時間から48時間以内が望ましい)

また、抗インフルエンザウイルス薬は発症から48時間以内に服用しないと効果が十分ではありません。

受診のタイミングに気を付けましょう。