

保健だより 1月号

令和3年1月5日(火)

No.10

那覇市立鏡原中学校

発行：保健室

上手に息抜きできていますか？

おすすめリフレッシュ

テストや受験が近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることがあると思います。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



★他にもアイデアいろいろ★

- 換気をする
新鮮な空気で頭がスッキリ。
- 温かい飲み物を飲む
体が温まって落ち着きます。
- 友達と話す
気分転換になるし、励みにもなります。
- 15分ほど眠る
深い眠りに入る前なので、頭がスッキリします。

あなたに合うリフレッシュ法を取り入れてみよう！

冬の健康クイズ どれが正解？

【冬の水分補給 どれが正解？】

- ① 汗をかかないので、あまりしなくていい
- ② 温かいものでこまめに水分補給
- ③ 冬でも冷たいものをゴクゴク

冬の空気は乾いています。体の水分が不足するとのどや鼻の粘膜にウイルスが簡単に侵入します。正解は②！

風邪やインフルエンザ

【冬の感染症予防 どれが正解？】

- ① マスク、手洗い、こまめに換気
- ② 予防接種をすればかからないので平気
- ③ 今は新型コロナにだけ気をつける

風邪やインフルエンザの感染経路は、飛沫感染と接触感染。飛沫を吸わないように、また、ウイルスが手に残らないようにしましょう。正解は①！

【冬の冷え対策 どれが正解？】

- ① 暖房の部屋にこもって、外に出ない
- ② 寒さに慣れるように、冬も半そで！
- ③ 体の中から温める工夫をする

寒くなると、わたしたちの体は内臓を冷やさないように手足の血管を縮めて、体の中心に温かい血液を集めます。そうすると、体で十分な熱を作り出せない人は、手足が冷たくなってしまいます。熱を生み出すのは筋肉なので、運動を取り入れましょう。冷たい食べ物は控えて、温かい服装を。正解は③！



みんなのがんばりをお助け！

たっぷり睡眠



記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ！



起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型にしましょう！

