

# ほけんだより

松伏町立松伏中学校 保健室  
令和6年 1月



2024年が始まり、3学期がスタートしました。今年はどうな年にしようと考えていますか。勉強と部活動を一生懸命がんばって、友達とたくさん話をして、心もからだも健康な一年になりますように。。。

HAPPY  
NEW  
YEAR!

## 咳エチケットができる中学生に!



冬休みは、風邪やインフルエンザ、新型コロナなどに罹らずに過ごせましたか？松中ではインフルエンザも新型コロナも、2学期半ばまでは少なかったのですが12月には学級閉鎖や学年閉鎖がありました。

スキー教室や入学試験を控えているこの時季は、咳やくしゃみがとてもとても気になりますよね。周りの人たちのためにも【咳エチケット】をお願いします！

## 眠って心とからだを整える

眠っている間の脳は、酸素や栄養をたくさん取りこんだり、二酸化炭素や老廃物を排出したり、たくさんの働きをしています。それによって脳の記憶や感情が正しく働き、心が安定します。いっぽう眠っている間に分泌される成長ホルモンは、名前の通り筋肉や骨を成長させる効果があり、細胞を直したり疲労物質を排出して、疲れを回復しています。

眠っている間に心とからだがりラックスして、記憶も定着して、その上睡眠時間が長いと勉強や運動の効率がよりアップするなんて、睡眠ってすごいですね。なので寝る前にノートなどをちらっと見てから眠るといいかもしれません。。



## かぜ・ひきはじめの注意。

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p> <p>早の早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくして ゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとみましょう。</p> <p>特にビタミンをとるべし!</p>	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p> <p>湿度は70%前後</p> <p>温度は21~24℃</p>
<p>発熱、高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときは インフルエンザかも!?</p> <p>早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p>		

まだまだ続けて

### かぜ・インフルエンザ予防!

手洗い 運動 うがい

体力温存

人混みを避ける