

ほけんだより 2月号

令和3年 2月 1日(月)
港区立高松中学校 保健室
養護教諭

今年は124年ぶりに、2月2日が節分で、3日が立春です。暦の上では、この日から春が始まります。立春を過ぎたころに降る雨を寒明けの雨と言います。また、立春から春分の日までの間に初めて吹く強い南向きの風を春一番と呼びます。

季節は着実に春へと向かっています。そうは言っても、新型コロナやインフルエンザの流行がこの先が見えず不安です。

私たちが出来る事は、基本の予防対策を今後も徹底することが大切です。



まだまだ注意！冬の感染症



- 乾燥を防ぐには**
- ① 加湿器で湿度を50～60%にキープ
 - ② 暖房で乾燥した空気を入れ替える
 - ③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
 - ④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ

保健委員会活動報告・・・1月25日(月)放送で保健委員会より報告

「睡眠不足による体の影響」について

きちんとした睡眠をとらないと体調不良の原因になる。①疲れやすい ②太りやすくなる ③記憶力が悪くなる ④頭痛やめまいを引き起こす などの多くの影響が出ます。

睡眠不足にならないためには、・寝る前にはスマホやPCを使わない・適度な運動をする

・日中に太陽の光を浴びておくなど気をつけることです。

このように、少し生活習慣を改善するだけで解消されます。皆さんもこれらのことに気をつけて、しっかり睡眠をとりましょう。