



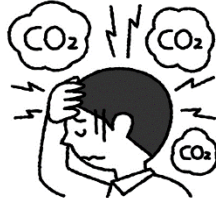
今月号の保健だよりは換気の重要性とスマホ等の情報機器との付き合い方、そして受験シーズンの過ごし方などについて特集します。よく読んで健康管理に役立ててくださいね。

換気しないと、こんなことに!?

感染症予防のために、エアコン使用時も教室の窓を開けて換気しています。ひざ掛けや上着などを適切に着用して、体温低下を防いでくださいね!



ウイルスに感染しやすくなる



二酸化炭素が増え頭痛がする



空気が汚れ嫌な臭いがする



チリやホコリがアレルギーの原因になる

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか?



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも!



背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…
 ずっとスマホにさわっていませんか?



長時間使い続けないうようにしましょう。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つくり、デジタルデトックスを!

それぞれの進路を目指して…自分の力を引き出すために…

試験・面接に備えて 3年生ファイト!!

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝(午前中)から実施されることが多いです。夜型の生活でそのまま過ごしていると、睡眠が不足し、脳の働きを妨げることになります。試験や面接の本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。そしてしっかり朝ごはん!!朝食がエネルギー源になる時間帯を考えて早寝・早起き・食事(栄養)を心がけましょう。

「十分な睡眠」「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動」は健康な生活を送るための基本です。加えていまの時期は感染症の予防も必須です。手洗い、マスクの着用など感染症の予防を心がけ、これまで積み重ねてきた力を発揮できるよう万全の体調で試験・面接に臨んでください。

