

# ほけんだより

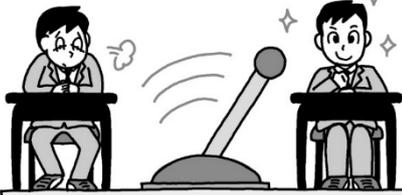


令和6年1月11日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

## お正月モード▶▶▶学校モード



ちゃんと切り替わってますか？

新年が始まりました。この時期によく耳にする「1年の計は元旦にあり」という言葉は、「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立て、少しずつでも進んでいきたいですね。3年生の皆さんはまさに自分の将来への重要な一步を決めるとき。後悔のないように、心身のコンディションを整え、力を発揮してほしいと思います。

## 冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識したことはありますか？実は湿度のコントロールはインフルエンザやかぜなどの感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾いている空間では活発になってしまうからです。湿度の目安はおよそ50%（40～60%）です。本校の教室では加湿器を使用し、保健委員が毎日、水の補充や入れ替え等の管理をしてくれています。

また、冬場は体の中も乾燥します。鼻やのどなどの粘膜には「線毛」という細かい毛が生えていて、体の中に入ってきたウイルスをつかまえてくれます。空気が乾燥して体がかわくと、線毛が活発に働けなくなり、インフルエンザやかぜにかかりやすくなります。水分をとることで、線毛の働きを助けることができます。寒い冬も、こまめな水分補給を心がけましょう。



## 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

## 教育相談の予定（3月までの予定）

<高木 ひろみ先生>

1月19日（金）午後  
2月 9日（金）午後  
2月16日（金）午前  
3月 1日（金）午後

<西村 由美子先生>

1月30日（火）  
2月29日（木）  
3月19日（火）

カウンセリングを希望される場合は、担任か保健室（橋爪）までご連絡ください。

TEL 245-7738