

Health Promotion

一学期もあとわずかになってきました。今年は梅雨明けも遅く、すっきりしない日が続きましたが、生徒たちは元気に学校生活を送っています。しかし、例年より夏休みのスタートも遅いため、疲れが出てきている生徒も見られます。規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に過ごしたいものです。

もしかして夏バテ？こんな症状ありませんか？




●体がだるい



●食欲がない



●疲れがとれない




ぬるめのお風呂にゆっくり入る

夏バテ知らず

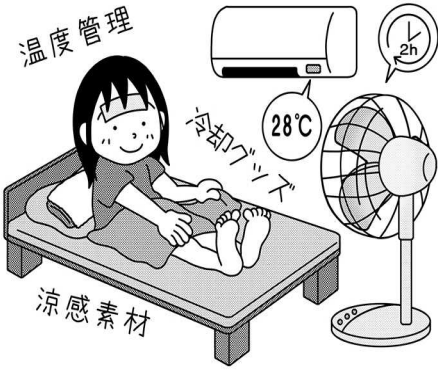
睡眠上手は

心地よく
眠るために



就寝の 3時間前

夕食は早めに済ませる




温度管理 28℃ 冷却グッズ

涼感素材

睡眠環境を整える

心地よく
眠るために



パソコン テレビ 24 コンビニ

スマホ 携帯ゲーム

夜、強い光を浴びない

健康に過ごすためには、睡眠はとても大切です。「睡眠の質」を高めるために、上記のことを実践してみてください。

心の不調、ため込まないで

全世界に広がり、日本でも全国に拡大した新型コロナウイルスの感染・流行。毎年冬に流行する風邪・インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、感染症は私たちの生活と必ずしも遠いものではありませんが、治療薬やワクチンがない未知のウイルスは、今も様々な不安をもたらしています。



- ▼感染の不安(自身・家族・友達)
- ▼生活・行動の制限による不安
- ▼進路なども含めた将来への不安
- ▼メディア・ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。「コロナ疲れ」という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を誰かと伝え合い、共有すること等で心の不調につながらないようにすることが大切です。

継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、「新しい生活様式」など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

<p>手洗い後、 しっかり水気を ふき取っていますか？</p> 	 <p>他の人とタオルや ハンカチを共用して いませんか？</p>	<p>爪(とくに手の爪) は短く切って ありますか？</p> 	 <p>こまめに・定期的に 室内の換気を していますか？</p>
---	--	---	---

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は過去にも様々な感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を生かし、心身の健康につなげていきましょう。