

11月の保健目標

手洗い・うがいをしよう！

～保健委員会～



保健委員会の呼びかけで全校生徒対象に昼休み“手洗いチェッカー”を実施中！

～感染症対策には、手洗いが必須です～

きれいに洗っているつもりでも、思ったより汚れは落ちにくいものです。

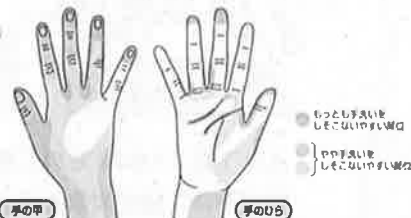
手の甲、指先、指の間には汚れ残しがかなりありました。

ブラックライトで光っていた部分！目に焼き付いていますか？

要注意です！汚れの残ってしまったところは

これからの手洗い意識して洗うようにしましょう。

手洗いをしそこないやすい部位



正しい手洗い！やってみよう！

すごい！

石鹸を使う



ローション塗布機、紫外線のライトで手の洗い残しが光ります！



空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!



換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよ



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる

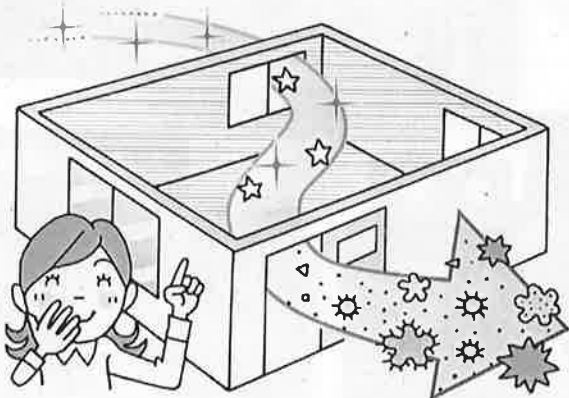


汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をし、健康的に過ごしましょう。



中学3年生!

いよいよ受験追い込みの時期になってきました。

★寝る前にすることを習慣化しよう!

ストレッチをする、温かい飲み物を飲むなど習慣化し、試験前日も同じルーティンで臨むと緊張が和らげますよ!

★徐々に朝方のリズムに切り替えよう...

試験は、朝からです。試験開始から最高のパフォーマンスが出せるように徐々に理想の起床時間に近づけてみて...

★睡眠時間はしっかり確保しよう!

睡眠は、記憶の定着に必須です! 覚えたことを忘れないために睡眠時間は、しっかり確保しよう!