

# ほけんだより 1月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2020年1月号 (Vol.22)



年末年始、健康に安全に過ごすことができましたか？  
生活リズムは崩れていませんか？  
これからが寒さ本番、心身ともに健康に過ごせるように規則正しい生活習慣を心がけましょう。

## 今年も1年間、健康に過ごすために

一日3食、  
栄養バランスの  
よい食事をとる

適度な運動をして  
体力をつける

質のよい  
睡眠を充分にとる  
(寝る前のスマホは  
やめよう!)

感染症対策を心がける  
(手洗い、マスク、部屋の換気など)

上手にストレスを  
解消する  
(心も元気に!)

そのせいひ、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかないうちに睡眠不足になることも。

### 睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

## 新型コロナウイルスのこと

感染者は増え続け、重傷者数も増加、医療体制の逼迫も毎日のように報じられています。さらに、年末には日本国内でも新型コロナウイルスの変異株が発見されました。首都圏を中心に緊急事態宣言も出されます。和歌山県でも1日あたりの感染者数が過去最高を更新する事態となっています。とにかく、ひとりひとりの心がけが大切だと思います。正しい情報を取り入れ、予防行動を心がけましょう。

## 油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！

生活のあらゆる  
ところにウイルスが…

つい触ってしまう  
目・鼻・口…

**たくさんあります！ うっかり場面…**

向かい合っ  
ていなくても  
近距離は  
危険！

湯冷め

うたた寝

## 集団の場では… 換気の徹底！

授業中も少し開けて  
常時換気を！

休み時間は思いきり！

寒い寒い中ではありますけれど、教室の換気とマスク着用は徹底してほしいです。保健委員さんは換気、手指消毒剤のチェックをお願いするとともに、自ら率先して実行するようお願いいたします。