

とほけんだより 11月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2022年11月号 (Vol.14)

秋も深まり、紅葉も終わりに近づきつつあります。

朝夕と日中の気温差が大きく、日ごとの気温差も大きくなっています。

新型コロナウイルス感染症だけではなく、インフルエンザやノロウイルス感染症などさまざまな感染症の流行も懸念されます。

これまで通りの感染防止対策を継続するとともに、運動や食事、防寒対策や乾燥対策など日常生活全般を再度見直し、免疫力を落とさないことを心がけましょう。

感染症に 負けない体を作ろう



軽い運動を続けよう



夜更かしは×××



栄養バランスよく、
よくかんで、おいしく
楽しく食べよう！



たくさん笑うこと！

太陽の力ってすごい！

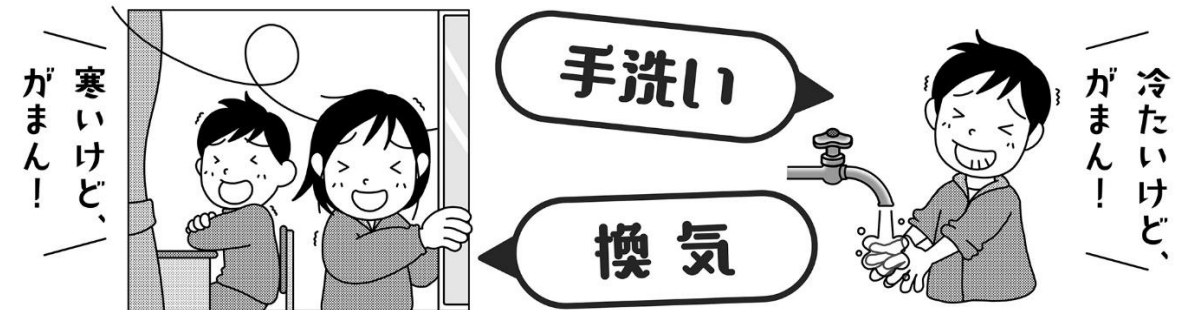
朝起きたときに太陽の光を浴びたり、ぽかぽかと温かい日差しの中でひなたぼっこをしたりすると、「気持ちいいな〜」と感じますよね。実は、その感覚は、科学的にも正しいのです！

たとえば、太陽の光は神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働きがあることから、不眠症の改善にも役立つと知られています。

ポイントは、1日30分以上浴びること。できれば、散歩やジョギングなどの軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。



STOP コロナ・インフルエンザ



新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。

冬は空気が乾燥し、ウイルスが活性化しやすくなります。

また寒さのため、換気がおろそかになることで空気感染のリスクが非常に高くなります。

さらに、水が冷たいために、手洗いもおろそかになりがちです。

しかし、換気と手洗いは感染症予防の基本です。がんばって継続してください！！

日本スポーツ振興センターの書類や出席停止届など、提出は滞っていませんか？
書類は整ったら速やかに提出してください。
わからないことがあれば保健室まで問い合わせてください。