

ほげんだより 11

習志野高校 保健室

11月7日は立冬。いよいよ冬の始まりですね。

朝晩冷え込むことが増えてきましたが、体調は崩していませんか。気温も下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。今一度、手洗いや換気を意識して、感染症対策を行っていきましょう。

秋の夜長にご用心！睡眠不足がもたらす影響

秋の夜は気温がちょうど良く
暗い時間も長くなり、つい夜更かししがち。
動画などをしていると「もうこんな時間！」
ということもありますよね。でも、成長期の
みなさんにとって**睡眠はとても大切**。

体の成長だけでなく

心や脳を元気に保つため
にも欠かせません。



睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力
が下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画をみてしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。

代わりにストレッチや読書をするのも
気持ちよく眠るためのコツです。

しっかり眠って、元気に過ごしましょう。



保健室からの
お知らせ

今月のテーマ：換気

換気をしないとどうなる？

習志野高校の普通教室には「換気扇がない」ことを知っていますか？

換気扇がない＝窓を開けて、換気をしないと空気が入れかわりません！

↓のような状態にならないために、窓を開けて空気を入れかえましょう。

！ 二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

！ 嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる

！ カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる

！ ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

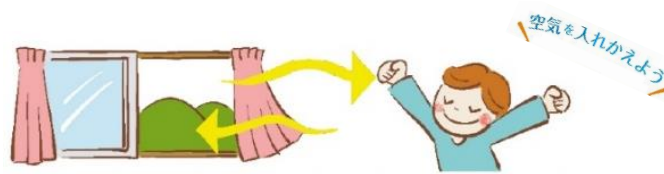
➔ 暖房を使い始めると、閉めきり状態になりがちです。
寒い日でも、換気を忘れずに！
クラス全員で教室の環境を整えましょう。

個人でできる感染症対策

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
かけでかかりにくくできます。



★ 休み時間ごと5分程度の換気をしましょう

★ 上窓の4隅は
常に10～20cm開けておくこと