

ほけんだより 1月

徳島県立海部高等学校
令和6年1月 発行

新しい1年が始まりました。今年もよろしくお祈いします。

みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な体と心が必要です。みなさんの毎日が元気で充実した日々になるよう応援しています。

寒くても換気しよう

換気をしないと...



二酸化炭素が増える

ウイルスや細菌がたどる



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頭痛や吐き気の原因にもなります。

室内にウイルスや細菌がとどまってしまう。

換気のポイントは

“空気の流れ”



ここがポイント

短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

ここがポイント

モヤモヤを吹き飛ばせ!

試合やテストが近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしませんか？それは悪いことではなく、頑張っている証拠です。そんな時は無理をしすぎず、気分を変えてリフレッシュしましょう。

頭がぼおつとしたら散歩に行く



体を動かすと気分転換になります。外に行けないときは首や肩を回すだけでもリフレッシュできます。



「今」の気持ちを書いてリフレッシュ

モヤモヤしたら「今」感じていることを紙に書いてみてください。文字でも絵でも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。

好きな音楽を聴きます

気分合う、好きな曲を選んで聴いてみてください。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸をして落ち着きましょう。ポイントは「ゆっくり息を吐く」こと。

みんなのストレス解消法は？



笑って息抜き

笑うと免疫力が高まったり、脳が活性化したりする効果もあります。

感染対策にピッタリな湿度は？

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から体内に入ります。そこで感染対策に効果的なのが「加湿」です。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても快適!

▲ 60%以上

ジメジメ...。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。