

ほけんだより 1月

長浜北星高等学校 定時制
2023.1



あけましておめでとうございます。新しい1年がはじまりました。今年の干支はウサギ。十二支は暦や
 ほうかくをあらわす漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴよんぴよん跳ねる姿から「飛躍」の意味が
 込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、みなさんにとって「飛躍」の1年になりますように・・・。

さむ かんき 寒くても換気をしよう!

かんき
換気をしないと・・・

かんき
換気のポイントは
くうきなが
空気の流れ



① 体調不良になりやすい

たいちょうふりょう



くうきちゅうにさんかたんそりょうがおおくと、ずつう
 空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛
 や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。

② 感染症にかかりやすくなる

かんせんしょう



ウイルスが空気中に漂ったままになります。
 カゼなどの感染症を引き起こしやすくなり
 ます。

③ アレルギーを発症するかも

はっしょう



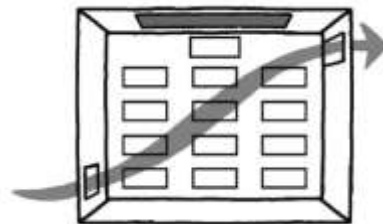
ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込
 んでアレルギーを発症する可能性があります。

ポイント①

たんじかんでもいいので換気する
 30分に1回以上、少なくとも休み時間ご
 とに、数分程度

ポイント②

たいかくせんじょうの2カ所で空気の通り道を作る
 常に窓を少し開けておくと◎



ぐっすり眠れる /

質のよい睡眠をとるためのひけつ



寝る3時間前には食事
 をすませる



ぬるめのお風呂にゆっ
 くりつかって疲れをとる



自分にあった布団やま
 くらをつかう



昼間、適度な運動をし
 ておく