

保健だより



令和6年1月

西条市立東予西中学校 保健室

3学期がスタートし1週間が経ちました。本校では現在インフルエンザ等の感染症はみられません、注意が必要です。3年生はテストが続き、1・2年生も2月には学年末テストがあります。基本的な生活習慣に気をつけ、感染症予防に努めましょう。

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



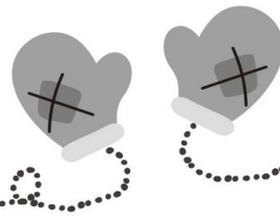
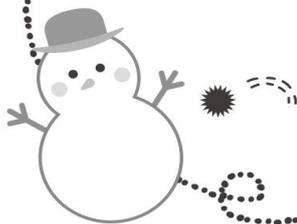
マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



3年生のみなさん、
受験勉強お疲れ様です

3年生の中に体調をくずす人が増えています。特に睡眠不足の人が多いのが気になります。受験シーズンを乗り切るために、体調管理を第一に！！

睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう



不調の時は思い切って休養！

なんだか体も心も疲れてるな～と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。