

ほけんだより 12月

令和6年12月
愛媛県立大洲農業高等学校
保健室

12月に入り、ますます寒さが増してきましたが、みなさん元気に過ごしていますか？
先月の100周年記念農業祭では、みなさんの楽しそうな様子や一生懸命な姿がとても印象的で、心温まる時間を過ごせました。冬休みまでもう少しです。寒い冬を元気に過ごせるように、体調管理には十分に気を付けましょう。

最近、風邪症状や体調不良で保健室を来室する人が一気に増えています！

マスクや**換気**、**手洗い**をしっかり行い、感染対策をしましょう。また、これからの季節はインフルエンザが流行し始めます。早めに予約をして、11~12月中には**予防接種**を済ませておくのがオススメです！

かぜ

感染症

保健室の来室者が増加中です



感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



バランスのとれた食事

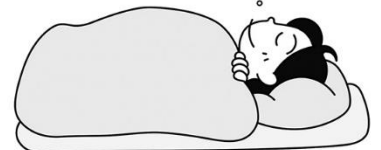


適度な運動



予防接種

十分な睡眠

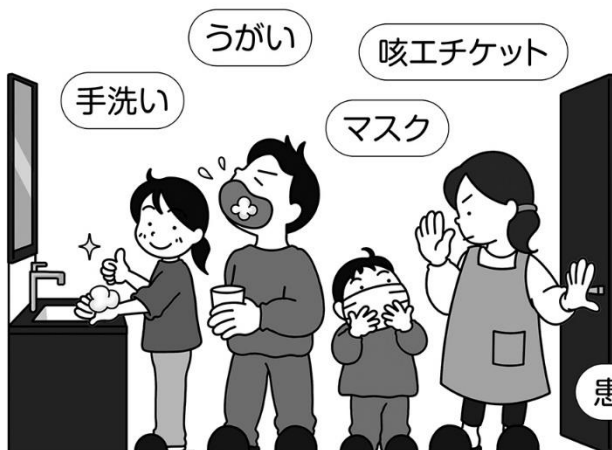


感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断

感染源の除去

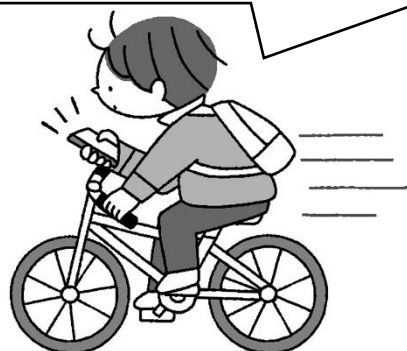


ながら運転は法律で禁止です!

今年度11月、法律が新しく改正され、スマートフォンを使用しながら自転車に乗る「ながら運転」の罰則が強化されました。

違反者は、「6か月以下の懲役または10万円以下の罰金」が科せられます。以下のような場合も罰則の対象となるので注意しましょう。

- 通話しながら運転
- スマホを手を持って注視しながら運転 (地図アプリの使用であっても違反です。)



冬休みは食べすぎに注意して!

食べすぎ

クリスマスやお正月など
ついつい食が進む
行事が多いですよ〜。



やりすぎ

一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね!



ダラダラしすぎ

夜ふかししたり
部屋でゴロゴロしてばかりだと
生活リズムが乱れてしまいますよ。



毎月、保健だよりの中に「絆創膏ちゃん→」が潜んでいます。探してみてね♪
(1年分見つけられた人には、素敵な景品があるかも……?)

カフェインの罠

ただ私、寒すぎると寝つきが悪くなるのが悩みなんだよね。最近ますます冷え込んできたせいか、寝不足で...

分かる。朝イチのあったかいお茶美味しい。

ほく、緑茶が美味しい季節になってきましたな。

ふむ。とりあえず、明日はお茶の代わりに白湯とかお水とかで一日過ごしてみなよ。

えっ? なになにに、他に改善方法があるの?

むん? それはもしかして...

湯たんぽとか毛布とかで工夫はしてるし、ストレッチとかもやってみるんだけど、あんまり効果なくて辛いよ。

1 2 3 4

そ、そんなに体に影響するんだ...

「デカフェ」も活用してみよう!
デカフェとは、カフェインが含まれていないコーヒと紅茶。カフェインレスパスタも!

目指せ快眠!!
そうなんだ!? 今後はカフェインの有無にも気をつけて生活してみよう。
エイエイオー!!

おはよー!!
二日後。
めっちゃぐっすり眠れた!! なんて!?

やっぱりか。ズバリあなたは、**「カフェイン」**に敏感な体質なんじゃないかな?

カフェイン? でも、お茶をやめただけで?

カフェインの血中濃度が半減するには3〜8時間。体質によってはそれ以上かかることもあるから、朝のお茶一杯で夜に影響する人もいるんだよ。