

保健だより 1月



新しい年が始まりました。この時期、よく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。あなたの一年はどんな年にしたいですか？おぼろげでも、何かしらの目標をもとに計画を立て、一步一步着実に進んで行きたいですね。

寒くても

今年の冬は、インフルエンザとコロナの同時流行にも一層の注意を払おう！

常時 「教室の廊下側の前のランマ窓」と「外側の後ろの窓」を対角線上に開けよう。



換気しないと、こんなことに!?



冬だから、要注意！ 脱水症状 (；'▽')



「脱水」と聞くと夏のイメージがあるかもしれませんが、しかし、汗をかいていることを自覚しにくく、マスクをしていると喉の渇きが感じにくくなり水分補給の意識が薄れるので冬も注意が必要です。寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的には水分を補給しない環境といえます。軽度ではめまいやふらつき、中程度では頭痛や吐き気、重度では意識障害など命にかかわることもあります。日頃から水分をとって脱水に注意しよう。



病気に負けない体力がつく

しっかり眠れて毎日スッキリ



ストレスが気にならない



肥満・生活習慣病になりにくい

それぞれの道をめざす...

自分の力を引き出すために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も...?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時季は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。



焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためには、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。