

保健通信

第7号

2024. 11
いなべ総合学園高等学校
保健室

だんだんと、本格的に寒い日が増えてきましたね。特に風の強い日は体感温度も低く寒く感じます。気温が下がり空気が乾燥するこの時期は風邪をひきやすくなります。本校でも、のどの痛みやせき、体のだるさなど体調を崩して保健室に来室する人が増えてきました。熱がなくても体調不良の時には無理をせずにしっかりと体を休めるようにしましょう。

寒ーい冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

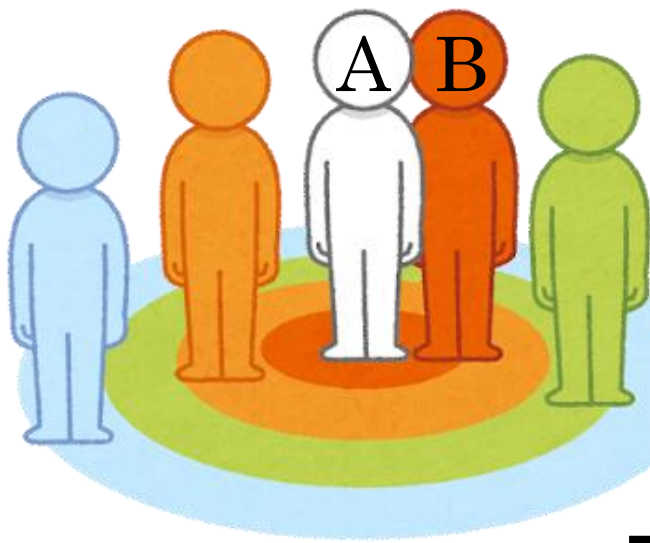
冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？ 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

パーソナルスペースってなに？



他人に近付かれると不快に
感じる空間のこと。

? Question

あなたがAさんの場合Bさんとの距離は
近い？遠い？どう感じますか？？？

みなさんに知ってほしいのは、自分の“パーソナルスペース”と他人の“パーソナルスペース”は違う

ということです。「自分が大丈夫」だからと思い、相手との距離をついつい縮めてしまう。

しかし、自分と同じ距離感で本当に大丈夫なのでしょうか？

なかなか難しいことではありますが、適切な距離感を考えて周りの人へ接することを意識してみましょ

～生理用品について～

女子トイレにはすでに掲示してありますが、生理用品の設置を教室棟のトイレのみに変更しました。

急に困ったときや、生理用品が買えなくて困ったときに使うことができるために置いています。

生理用品は自分の分は自分で用意するのがマナーです。