

# ほけんだより 1月



令和3年1月8日(金)  
京都八幡高等学校  
保健部

新年 明けましておめでとうございます  
冬休みはどのように過ごしていましたか？

いよいよ1年の中で一番寒い時期にさしかかり、新型コロナ感染症以外にも、様々な感染症が流行する時期です。

手洗い・マスク・3密を避ける、今一度、気持ちを引き締めて感染予防行動をとりましょう。

3年生の皆さんは、進路決定にあたって重要な時期を迎えています。すでに進路が決定した人も多いとは思いますが、冬休み中も遊びたいところを我慢して、夜遅くまで勉強を続けていた人もいるでしょう。

みなさんの努力が実を結ぶことを祈っています。体調を整えて本番を迎えましょうね。



## 合格祈願 ファイト！3年生！



### 体調管理もラストスパート！ 健康で試験に臨むために

#### 睡眠

早寝早起きで、脳の疲れを回復させ、また、試験開始時には脳が目覚めているようにしましょう。



#### 食生活

栄養バランスのよい食事をとって、かぜやインフルエンザ知らずのからだに！



#### 気分転換

こまめに休憩をとって、ストレッチなどでからだを動かして肩や首の凝りをほぐしましょう。



#### くつろぎ

ゆったりと湯船につかって、疲れをとりましょう。温まることで熟睡しやすくなります。



# 寒い冬を快適に！ポカポカ生活始めよう！

## ●快適な室温(20℃)・湿度(50～60%)に保つ

今年は新型コロナの対策で、例年より更に換気の徹底が必要となっています。教室では暖房を使用しますが、席によっては寒く感じるかもしれません。各自、寒さ対策をとりましょう。



## ●風を直接からだに当てない

温風でも風に当たり続けると寒く感じる場合があります。

## ●服装を工夫してポカポカ♪

肌着を着て服装をきちんと整えると空気の層ができて温かいです。プラス1枚の重ね着で温かくしましょう。

また、足元も冷やさないようにしましょう。特に3つの首(首・手首・足首)を冷やさないように！外出時は、マフラーや手袋の小物を活用すると良いでしょう。

室温・湿度のところでも触れましたが、教室でも席によっては寒く感じるかもしれません。タイトの着用・ひざ掛け・携帯用カイロなどを活用し、からだを冷やさない対策をとりましょう。

### <温かさの目安>



セーター  
+2.2℃



ひざ掛け  
+2.5℃



靴下  
+0.6℃

## ●適度な運動でポカポカ♪

筋肉は、体の中で熱をつくり出す機能があります。階段の上り下りやストレッチなど身近なことでOK。



## ●あったかメニューでポカポカ♪

生野菜はからだを冷やしてしまいます。鍋物や温野菜サラダなどでからだの中から温めましょう。

## ●ゆっくり入浴でポカポカ♪

38～40℃くらいのお湯に20分程度浸かると、血行が良くなります。



## スクールカウンセラー 1月来校日

☐: 10～13時 12日(火)、19日(火)、26日(火)  
11～17時 25日(月)

☐: 12～18時 18日(月)



興味のある人は、担任の先生か保健室に声をかけてね！