



R5年12月11日 宇和島南中等教育学校 保健室

2023年も残り1か月を切りました。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？

楽しいイベントが多い12月。冬期休業中も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

そして、万全の体調で新年、新学期を迎えましょう！2024年、元気な姿のみなさんに会えることを楽しみにしています。

## スポーツデイを楽しむために気をつけて欲しいこと

いよいよ、期末考査も終わり、今年最後の学校行事、スポーツデイが待っていますね。

**ケガの無いように、十分に準備運動をして、無理をせず、休養を取りながら楽しみましょう！**



朝食はしっかり食べて  
エネルギー補給



準備運動や、クールダウン  
を念入りに行う



適度に休憩し、  
水分補給をする



ストレッチやマッサージで  
疲労を和らげる



体調が悪いときは  
無理をしない

## AEDの設置場所を知っておこう！

本校の設置場所 ①自動販売機前 ②第3教棟3階トイレ前 ③体育職員室（携帯用）

## 冬期休業中の過ごし方で注意するポイント4つ

1



寝る1時間前の電子機器の使用は  
やめて、夜更かししないように…

2



ゴロゴロばかりせず、掃除や  
運動をして身体を動かそう！

3



食べすぎに注意！  
食べたらずみかきも忘れずに！

4



たばこ、お酒、薬物などは  
誘われても断る！

毎日を計画的に過ごし、有意義なお休みになると良いですね。

❁お知らせ❁

1学期の健康診断の結果、病院受診が必要な方には、受診勧告書をお渡ししています。

まだ、治療や受診ができていない人は、この冬期休業の間に受診をするようにし、早めに治療をしましょう！

# 手洗いと換気を継続して、感染症を予防しよう！

感染症の予防には、規則正しい生活と、十分な栄養、休養をとることが大切です。

身体の免疫力を高め、外出後や食事前等での手洗い・うがいをすること。

そして、適切な換気をして、感染症の予防に努めましょう。

爪の間や、指の間の細かいところもしっかりと！



## 換気のギモン Q & A



**Q.** エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

**A.** 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

**Q.** 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

**A.** 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがずるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

**Q.** 換気扇を回しておけば十分？

**A.** 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

## 文化祭で保健委員会の展示発表を行いました！

今年度の文化祭で、保健委員会は「うーにゃんのわくわく目 (eye) 護会」と題し、展示発表を行いました。

前期生は、先生方への健康に関するインタビューを展示しました。後期生は、事前に実施したアンケート結果をもとに、近視予防のための方法を調べて、展示を行いました。目の健康に関するクイズも準備し、景品のうーにゃんグッズも手作りしました。

そして、宇和島市の保健師さん、栄養士さんにも健康相談・栄養相談を行っていただきました。

今年度も、たくさんの方々に足を運んでいただき、ありがとうございました。



## やってみよう のストレッチ

**ス** マホヤ本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウイंक……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り  
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

