



R5. 1. 宇和島南中等教育学校 保健室

新しい1年が始まりました。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。3学期は、今の学年の締めくくりの時期であると同時に、次の学年の0学期ともいわれ、新たなスタートへの準備の時期でもあります。

体調に気を付けながら、残り少ない今の学年でやり残していることを実行し、次のスタートがしっかり切れるよう準備していきましょう。

全校集会 保健委員会が目の健康を守るためのポイントを伝えました

ポイント1

タブレット・スマホ使用時の姿勢

- ①画面に目を近づけすぎない、目と画面の距離は30cm以上離す。
- ②背筋を伸ばし、姿勢をよくする。
- ③長時間同じ姿勢にならないようにする。



ポイント2

タブレット・スマホの使用時の休憩

- ①30分経過したら1分間休憩する
- ②窓から6メートル離れたものを見ることで休憩
- ③目の乾き防止のため、意識してまばたきをする。



続けよう、感染症予防対策

感染対策

続けよう

手洗い



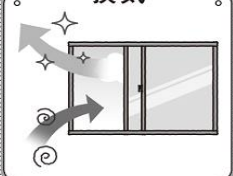
清潔なハンカチも忘れずに

マスク



表面をさわりすぎないように

換気



2カ所をあけて空気の通り道を作ろう

規則正しい生活習慣で免疫アップを！

食事

3食栄養バランスの良い食事が基本です。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的。



睡眠

免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとるようにしましょう。



笑う

笑うとナチュラルキラー細胞が活性化するといわれます。友だちと話したり、好きなことをする時間を作りましょう。



6年生の皆さんへ

いよいよ受験本番です。体調を整えてこの時期を上手に乗り切りましょう！

☆朝ごはん・・・消化が良く、胃腸への負担が少ないものを選びましょう。

☆服装・・・試験会場は暖かいので、脱ぎ着できる服で調節しましょう。

☆時間・・・前日までに持参品等を準備して、当日は余裕を持って会場へ向かいましょう。