保健だより



令和８年11月2日　古河二高保健室

11月7日は「立冬」と呼ばれ、暦の上では冬の始まりとされています。朝晩の気温差が大きくなり体調を崩しやすくなってきます。健康管理に気をつけてすごしましょう！

免疫ってなに？

「免疫ケア」なんて言葉を聞いたことはありますか？**「免疫」は人間の身体に備わっている「細菌やウイルスから身体を守る防御システム」**です。これから感染症の流行時期になりますので、免疫の働きを十分に発揮できるよう次のことに気をつけてください。

☆栄養バランスの良い食事　**☆十分な睡眠**　**☆規則正しい生活**
☆湯船で身体を温める　**☆適度な運動**　**☆ストレスをためない**



コンディションを整える 換気の力

寒くなってくると、窓を閉めっぱなしにしている教室が多くみられます。
閉め切った部屋の空気は酸素が少なくなり、頭痛や吐き気がといった症状が出てくるので気をつけましょう。換気をすると次のような効果がありますよ (*^_^*)

感染症を予防する



空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減少させます。

集中力を保つ

二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外へ逃がしましょう。

数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。
休み時間には5分をめやすに窓を開けてみてください。
いい空気の教室で授業を受けましょう。



考えごとをして眠れない時は…

布団に入ったのに、昼間の出来事を思い出し頭がフル回転してなかなか眠れないことはありませんか？　これは脳がストレス（嫌なことや楽しいこと）で興奮し続けている状態。その状態で無理に眠ろうとしても、「眠らなければ」という焦りが新たなストレスになったり、脳が「布団＝眠れない場所」と記憶したりして、余計に眠れなくなります。





あえて布団から出る

そんな時は一度布団から出て、間接照明などで薄暗くした部屋で深呼吸をしてみましょう。「息を吸う・吐く」という体の動作に意識を集中すると、脳がリラックスして眠りやすくなります。