



平成28年11月1日  
 河口湖南中学校  
 保健室

明日は合唱祭です。毎日素敵な歌声が響いていますね。さて、合唱は健康によいことを知っていましたか？大きな声で歌うことでストレス発散ができるのはもちろんですが、息を長く吐き出すことで、ヨガの呼吸方法と同じ効果があるそうです。みんなで大きな声で歌って、健康になりましょう！

### \* 山梨県内でインフルエンザによる学級閉鎖！

いよいよ、今年もインフルエンザの流行シーズンになりました。湖南中では、まだインフルエンザになった人はいませんが、うがい・手洗い、規則正しい生活習慣を心がけて、予防しましょう!!!

また、**感染症を早期発見・予防**するために、電話で欠席連絡をする際は、「体調不良」ではなく、なるべく**詳しい症状**を教えてください。

例：頭痛・腹痛・下痢・発熱・咳 など



10月25日(火)に3年生を対象に歯の保健指導を実施しました。講師として歯科衛生士さんに来ていただき、歯の染め出しをしながら、正しいブラッシング方法や歯周病について学びました。みなさん真剣に歯を磨いていました。これからも丁寧な歯磨きを心がけて、歯と口を健康に保ちましょう。



### 11月の保健目標

## 生活習慣を見直そう

イラスト:健康教室 11月号

最近、睡眠不足が原因で体調不良を訴えて保健室に来室する人が増えています。特に3年生は夜遅くまで勉強をしている人もいます。勉強をすることはとても大切ですが、体調を崩して授業に出られなければ本末転倒です。生活習慣を見直して、授業に集中できるようにしましょう。

#### 睡眠前のアドバイス!

●寝ている間に胃や腸が活動すると、熟睡できません。食事は寝る数時間前に済ませておきましょう。



●強い光を見ると眠りにくくなります。寝る前はパソコンやスマートフォンなどは使わないようにしましょう。



#### ぐっすり眠る4つのコツ

●体が温まることで血液の流れがよくなり、リラックスできます。湯船の温度は38~40℃くらいにしましょう。



●考えごとをすると、なかなか眠れません。おだやかな気持ちで布団に入りましょう。

