保健だより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
R6．1．9

明けましておめでとうございます！

今年もよろしくお願いいたします。

例年、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎等の感染症が猛威をふるう時季となり、新型コロナウイルス感染症の再流行も引き続き懸念されています。

「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そして周りの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。

冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50％（40～60％）です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタオルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！

腸内環境、整っていますか？

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。
感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう!

腸内環境を整えるには

【 食事面 】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。

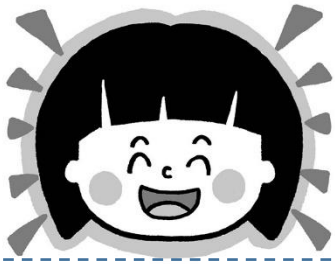
【 生活習慣面 】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？　いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてね。



❶誰かと自分を比べない（自分は自分！　世界にたった一人の存在というのはスゴイこと）。

❷自分をほめよう（小さなことでもＯＫ）。

❸早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。