

# 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）

R7. 1. 7

## 今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！ さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？ それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！



- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をとる  
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



## よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょ！

### 量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。  
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

### 質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げの原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょ。

### リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

まだまだインフルエンザなど様々な感染症が流行っています！

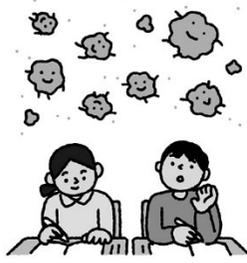
## 病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



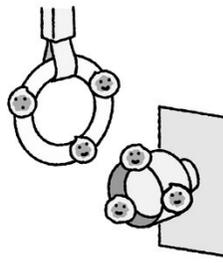
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



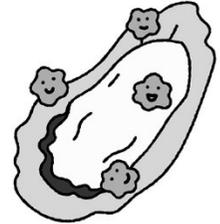
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせず口にすることで感染。

手洗い・消毒  
だけじゃない！

## 感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

換気

2カ所開けて、  
空気を流そう



鼻呼吸

鼻呼吸できないときは  
マスクをしようね



保湿

水分補給・保湿クリーム…  
うるおいある生活を



歯みがき

お口の中のケアで  
感染リスクが10分の1!?

