



きれいなハンカチできちんと
ふくところまでが手洗いです



R5. 12 いわき湯本高校遠野校舎保健室



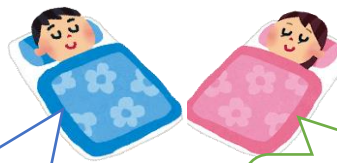
【質のよい睡眠を取るには…】 厚生委員会より



11月の厚生委員会では、動画を用い、プロスポーツ選手が実際行っている睡眠法や睡眠研究でおなじみの先生の『おススメの睡眠法』について学びました。加えて、生徒自身も自分の睡眠法について『振り返り』を行い、自身の改善法や友達におススメしたい方法について考えました。

最近では、腕時計タイプやスマホのアプリなどで自身の睡眠の状態を『見える化』することも出来るように…。是非この機会に、ご家族一緒に様々な方法から自分に合った『質のよい睡眠法』を見つけ、心身最高の状態でXmasや年末・年始を楽しんで下さいね😊

【厚生委員おススメ法】



②朝食をしっかり食べる！（Mさん）

③入浴は寝る90分前までに済ませる（Yさん）

①睡眠日誌をつける！（全員）

④昼寝は15～20分までにする！（K君）

※ お昼寝前に緑茶などを飲むと、お目覚めスッキリ！（T君）※ 夜寝る前は、緑茶などカフェイン入り飲み物を控える（Yさん）

⑤枕の高さ&マットレスの固さは、自分に合ったものを使う！（Mさん・K君）

※ マットレスや枕などは、同じ物を長期間使わない！（T君）



【より良い睡眠のために】

<その1> 朝起きたら、朝日を浴びて、1時間以内に朝食を取ろう！

<その2> 夕方以降、家全体を少し暗めにしよう！（勉強・仕事以外の時）

<その3> 夕方以降カフェインは（大人の方はアルコールも）控えよう！

<その4> 遅くとも就寝3時間前には夕食を取ろう！

<その5> 就寝90分前には入浴を済ませよう！

<その6> 寝室は静かにし、室温・湿度を整えよう！

<その7> 筋トレは寝る2～3時間前までに済ませよう！



感染症予防の基本：手洗い

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など他にも気をつけたい感染症があります。これらの病気の予防に欠かせないのが『手洗い』。毎日しっかり続けていますか？ 洗い方をもう一度見直しましょう。



①水道からの流水で手を洗い流す



②石けん（ハンドソープ）をよく泡立てる



③両方の手の平を合わせてよくこする



④一方の手の甲を反対の手でこする



⑤両手を組み合わせて指と指の間を洗う



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う



⑦指先と爪の間を反対の手の平でこする



⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う



⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す



⑩きれいなタオルやハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意！

足は第二の心臓！

ふくらはぎの筋肉を鍛えると、血の巡りが良くなるよ。冷え性の人、ウォーキングやスクワットもおすすめ。



のどの乾燥対策アレコレ

部屋を加湿する
(湿度50～60%程度に)



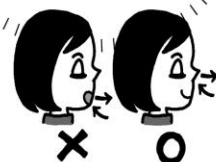
こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)



うがいをする
(のどの奥にも届くようにする)



口呼吸ではなく、鼻呼吸をする



マスクをする
(呼気による保湿効果)

