

・寝るまえに ☺
コーヒーや紅茶
などのカフェインを
多く含むものを
飲まないようにする。

・夕食は就寝3~4時間前。

・適度な運動や
ストレッチ運動で
適度な疲れと
リラックス効果。
質の高い眠りを!

・夜にコンビニエンスストア
などで明るい光を浴び
たり、携帯電話や
テレビの画面を見る
のをひかえる。

快適な睡眠を!!

- 睡眠にはたくさんの
はたらきがあります。
1. 骨や筋肉を育てる
 2. 月脳と精神のメンテナンス
 3. 記憶の定着、学習効果の効率アップ
- よりよい睡眠を
とるために工夫を
心がけましょう!!

・入浴は39℃
ぐらゐのぬるめ
のお湯につかる。
布団に入り体
温が少しずつ下
がってくるときに
眠りに効果的。

・寝る直前の水分の
摂りすぎに注意

・毎朝同じ時間に起きて
太陽の光を浴びましょう。
☺

インフルエンザワクチン

を接種しよう

インフルエンザワクチンを受けましょう!!

インフルエンザワクチンの接種は自分自身を守るだけでなく、家族や同級生、社会の高齢者を守ることに繋がります。

インフルエンザは11月から3月に流行し、発熱や頭痛などの症状が出ます。ワクチンは接種後2週間から4ヶ月ほどの予防効果があるので、10月中旬から11月初旬に接種するのが望ましいです。インフルエンザは出席停止の期間も長いので、ぜひワクチンを受けにいきましょう。

今月の保健だよりは保健委員会の1・2年生が作成してくれました!!