

ほけんだも 1月

令和5年 1月 兵庫県立大学附属高等学校 2-4 村上 心彩
藤原 わかな

新しい年がスタートしました。冬休みは、どんなことをしてすごしましたか？
今年も大きなケガや病氣なくみなさんが元気に一年をすごせますように。
今年もよろしくお願いします。



冬のかんそくに注意!



換気しないと、こんなことに!?



暑くても、一時期に一度は空気の入れ替えをしよう!

加湿マウイルス対策

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度は気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切! 湿度コントロールには、次のことは気をつけてね。

- 部屋の湿度の目安は50～60%
- 洗濯物(濡れたタオルなど)を干す

- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- 電気加湿器や簡易加湿器(ボトルやトレイに入れ木紙やフェルトを、水は蒸してじわじわと蒸気だまらせるタイプ)を使う

タオルは、雑菌・カビを防ぐために、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えますよ。

うさぎが走り、カラスが飛ぶ!

2023年が始まりました。今年の干支はうさぎです。兎という字が含まれる四字熟語に「兎走鳥飛」というものがありますが、知っていますか? 兎は月、鳥が日を表し、月日があつという間にすぎることの意味しています。新年が始まったばかりですが、時間はあつという間にすぎていきます。今年も充実した1年になるように、目標やがんばりたいことを決めて、取り組むようにしましょう。

「こたつにみかん」の理由

こたつの上にみかんがある様子を見たことがある人は多いと思います。みかんは、旬(その食べものがおいしい季節)が冬だったり、食べやすかったりと、さまざまな理由からです。また、こたつに入っていると、あたたかさでいつの間にか体温が上がり、水分が足りなくなります。そんなときの水分ほきょうにもちようどいいですね。そして、みかんはビタミンCがいっぱい! かぜ予防などにも効果があります。

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか?

ストレートネック

前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも!

30cm以上

肩筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…ずーっとスマホにさわっていませんか?

長時間使い続けられないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。

1日の利用時間や使う場所(例:リビングのみ)などのルールを決めて、それを守りましょう。

たまには全くスマホを使わない日をつくり、デジタルデトックスを!