

保健だより



令和4年5月 発行
名古屋西高校 保健室

新学期が始まって、あっという間に4月が過ぎました。みなさんは、新生活に慣れましたか？

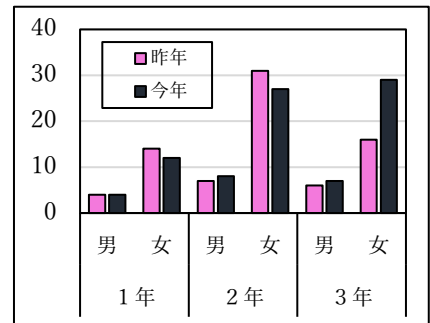
ゴールデンウィークも終わり、中間テストが始まります。心や体がつらいとき、睡眠をとることは一番大切だと思います。限られた時間の中で、いかに良い睡眠をとるか？考えてほしいと思います。

ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です



保健室利用状況 (4月) ◎ 学年男女別 (人)

項目	1年		2年		3年		全体		合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	
昨年	4	14	7	31	6	16	17	61	78
今年	4	12	8	27	7	29	19	68	87



*今年度4月の保健室利用状況です。昨年と比較すると、2・3年生の来室が増えています。症状は、頭痛、腹痛(月経痛)、倦怠感と様々ですが、4月は新しい生活が始まり、疲労から体調を崩す場合も多かったです。新型コロナウイルスの感染も、まだまだ広がっています。今一度、感染対策を心がけましょう！

「免疫」を高めよう!

「免疫」って言葉を聞いたことがありますか？ 細菌やウイルスなどから、からだを守るしくみのことです。免疫は、みなさんの生活のしかたに影響を受けます。睡眠不足で疲れがとれていないと、免疫はきちんと働くことができません。また、好きなものばかり食べて栄養バランスが崩れたり、運動不足だったりしても働きが弱まります。ストレスもよくありません。この冬も、規則正しい生活で免疫の働きを高めて、元気に乗り切りましょう!

洗った手、どこでふいてる？



手を洗った後は、
清潔なハンカチ・タオル等で拭きましょう!