

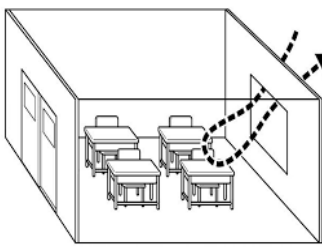
新しい年の始まり。何か目標を立てましたか？どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。またその土台となるのは元気な体と心です。目標達成のためには欠かせません。大きな目標とあわせて、健康の目標も立ててみてはいかがでしょうか。

今年も保健室は、体と心の健康のお手伝いをしていきます！今年もよろしくお願ひします。

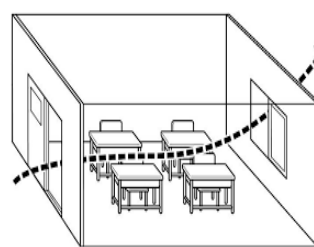


## 教室の換気をしましょう！

閉め切った教室は、細菌やウイルス、食べ物の臭いが充満しており、空気がとても汚れています。



片側だけだと  
空気が循環  
されません。



両側、対角を開  
けると、空気が通  
って綺麗になり  
ます！

### 換気をしないと・・・

- ① 二酸化炭素が増えて、酸素不足に！  
頭がボーっとしたり、頭痛の原因になります。
- ② ウイルスや細菌が、ずっと教室に留まります。  
感染症にかかるリスクが高くなります。
- ③ ニオイ  
汗や食べ物など、色々なにおいが混ざってこもってしまいます。

寒いとは思いますが、みんなで協力してしっかりと換気をしてください！

「ウイルスは、暖かく乾燥した空気を好みます。暖房中は特に乾燥するので、十分な換気が必要です。教室の天窓を少し開けておくなど、換気について工夫してみましょう。みんなで協力して、元気に冬を乗り切りたいですね☺」

そのせい、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかいうちに睡眠不足になることも。

### 睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？