



3 学期が始まったというのに、朝なかなか布団から抜け出せない。まだお正月気分のひとはいませんか？



大晦日にお正月。夜更かしと朝寝坊を繰り返して、体内リズムがくるっているのかもしれない

お正月ボケから抜け出そう

- ☀ 登校時間からさかのぼって起きる時間を決めよう
- ☀ 起きたら太陽の光を浴びよう
- ☀ 朝ご飯を食べよう

当たり前のことばかりですが、この 3 つを守るだけで、夜になると自然に眠くなり体内リズムが整っていきます。



マスクの使い方正しいですか？

| | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 鼻だけ出している <input type="checkbox"/> 上下・裏表は気にしない <input type="checkbox"/> 一度使ったマスクを翌日も使う <input type="checkbox"/> 一時的に外すときはポケットに入れる | <p>ひとつでも当てはまった人は、マスクしていても効果がないかも…(;・∀・)</p> <p>マスクは、鼻と口を確実に覆って隙間をなくす。顔にフィットさせるには上下・裏表を正しく着用するのも大切です。1日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスがついて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増えてしまう…なんてことも Σ(・ω・ノ)!</p> <p>マスクはなるべく清潔な手で触って、こまめに取り替えよう(@_□_@;)!!</p> |
|--|---|

冬も水分補給でカゼ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに、寒くなって忘れがちになっていませんか？

水分補給は、うがい、手洗いと同じようにカゼの大事な予防対策です。

カゼのウイルスは乾燥が大好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるので、からだに侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。



カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだからでていきます。いつも以上に水分の補給を。



!! 水分補給は夏だけじゃない!!

若者に多い

カフェイン中毒

勉強のがんばりに、コーヒーやエナジードリンクなどを活用している人もいるのでは？

これらに含まれるカフェインは眠気をはらい集中力を高める効果があります。しかし…

● カフェインで中毒症状!?

多量に摂取すると、頭痛、不安、不眠、嘔吐や下痢、動悸など様々な症状を引き起こすことがあります。非常にまれですが、死亡例も報道されました。カフェインに対する敏感さは個人差があり、安全な摂取量の基準はありません。摂りすぎかも?と思ったらカフェインレスに切り替えるなどの対策を。

