

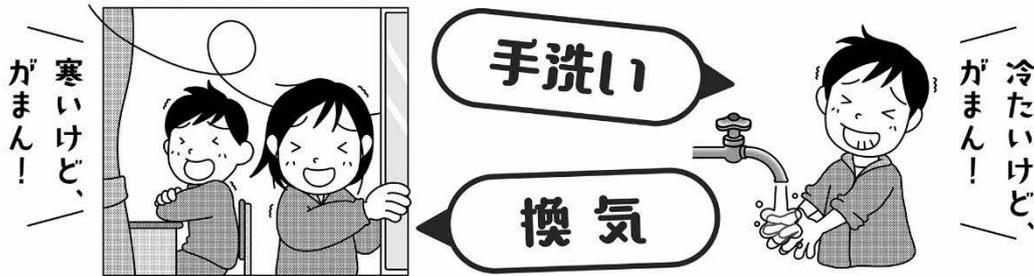
# よほけんだより 11月

R4.11.11 隠岐高等学校保健室

11月に入ってより寒さを感じるようになりましたね☹️

体調はいかがですか？季節の変わり目や気圧の変化など体調を崩しやすい時季ですが、睡眠・バランスの良い食事・適度な運動を心掛けて元気に過ごしましょう！

## STOP コロナ・インフルエンザ



コロナウイルスに引き続き注意しつつ、インフルエンザ対策も同時に行いましょう！

手洗いや換気はもちろん、生活習慣を整えることで免疫力が高まり、コロナウイルス・インフルエンザ等の感染症対策になりますよ。

また、コロナウイルスのワクチンだけでなくインフルエンザのワクチンも予防策の一つとしてお勧めです。本格的に流行する前に予防接種しておくとお安いですよ！

※寮生は集団生活のため、別でインフルエンザ予防接種についてお知らせしています。

予防接種を受けるときは、  
かかりつけの病院か、お  
近くの病院に問い合わせ  
をしてみてください。

もう、お済みですか？



## 太陽の力ってすごい！

朝起きたときに太陽の光を浴びたり、ぽかぽかと温かい日差しの中でひなたぼっこをしたりすると、「気持ちいいな～」と感じますよね。実は、その感覚は、科学的にも正しいのです！

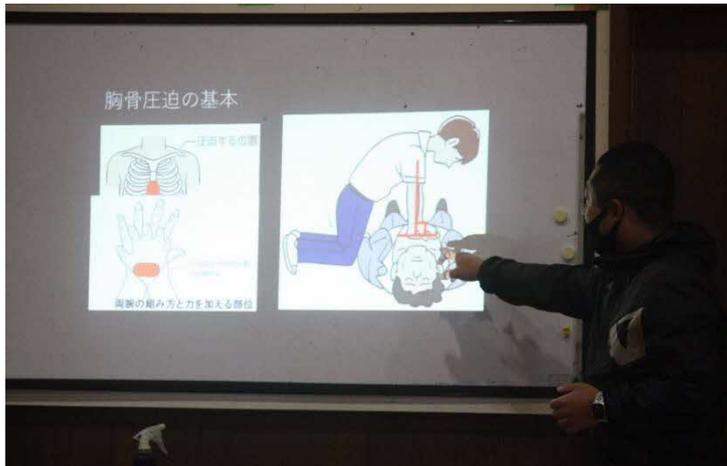
たとえば、太陽の光は神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働きがあることから、不眠症の改善にも役立つと知られています。

ポイントは、1日30分以上浴びること。できれば、散歩やジョギングなどの軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。



# 教職員を対象に AED 講習をしました！

例年、消防署の方をお願いして教職員を対象に AED 講習をしていました。しかし今年度は、コロナウイルスの影響で消防署の方の派遣が難しいとのことで、隠岐高校の体育科の教員に依頼をして AED 講習を行いました。



参加した教職員からは、「命を繋ぐ大事なことであることを意識し、緊急時に備えたい」「こういった機会に定期的に確認することは大切だと思いました」など、AED 講習を受けて改めて学ぶことができたという感想が多くありました。

生徒の皆さんも授業等で、AED や一次救命処置について何度か聞いたことがあると思います。いざというときに誰かの命を助ける行動ができるように、学び続けていきましょう！