

朝晩はぐっと冷え込み、秋らしくなってきました。急に気温が低くなってきたので、体調を崩す方が増えてきています。規則正しい生活を心掛け、疲れたらしっかり休養して、風邪をひかない丈夫な体を作りましょう。

## ◆11月の保健目標 「良い姿勢で座ろう」

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



## 11月の保健行事予定

- ・11月12日（水） 健康相談（希望者） 9：30から
- ・11月26日（水） 整形リハビリ相談（希望者） 9：30から

# 風邪や感染症を防ぎましょう！

来月には青山祭もあります。風邪やインフルエンザなどの感染症にかからないために、しっかりと予防をしましょう。



また、元気に過ごすためには睡眠もかせません。

睡眠が足りないと、イライラしたり、集中力や記憶力が低下したり、ストレスや不安を感じやすくなります。秋の夜は、気温がちょうど良く、暗い時間も長くなるため、つい夜更かしをしてしまいがちです。夜更かしのお供にスマートフォンやタブレットを活用して過ごす人も多くいると思います。

スマートフォンなどの電子機器の画面からは、覚醒作用のあるブルーライトが出ているため、寝る直前に画面を見ていると、なかなか寝付くことができません。また、睡眠の質が悪くなり、熟睡することができず、朝すっきり起きられません。

寝る直前までスマートフォンやタブレットを見ている人は、寝る30分前には電子機器をさわらない習慣を付けましょう。

