

ほけんだより

2024年8月
保健室 P



1か月の夏休みが終わりましたね。久しぶりの学校を存分に楽しめて
いますか？生活リズムが乱れたままだと学校生活についていだけで疲れて
しまいます。

生活リズムを取り戻すには？

朝起きてすぐに太陽の光を浴びる

朝ご飯を少しでもいいから食べる

休み時間は外に出て遊ぶ

太陽の光には体内時計をリセッ
トしたり、ストレスを解消した
りする力があります。



食後の軽い運動は眠気覚ましにもなります。



生活リズムが整っていない間は無理は禁物です。完璧な生活を目指す
必要はありませんが、徐々に元の良いリズムに戻していけるようにできる
ことから始めましょう。

8月7日は鼻の日

鼻の役割を皆さんは考えたことがありますか？鼻には意外とたくさん
の役割があります。

① においを嗅ぐ



② 呼吸をする

③ 空気の中のチリやゴミ、ウイルスなどがからだの
なかに入るのを防ぐ

④ からだに入ってくる空気の湿度や温度を調節する



【鼻を健康に保つには】

① お風呂に浸かったり、蒸しタオルを使うなど鼻の中を潤す

② 鼻うがいをする

手洗いの鼻バージョンのような効果があ
るそうです

2学期からハノイでは大気汚染の影響が強くなります。ぜひ鼻を守
る行動を習慣化しましょう！