

ほけんだより



2022/1/24

伊豆の国市立長岡中学校

保健室 文責：青木美香

寒い日が続き、体調不良の人が増えてきています。今は、ノロウイルスなどの感染性の胃腸炎も流行る時期ですが、受験生は試験本番が近づいているため、精神的なものが原因となっている人もいます。体の冷えは腹痛だけでなく、免疫力の低下を招くので、衣服やカイロ等で体を温め、3年生は本番に向けて体調管理をしっかりしましょう。

カイロの低温やけどに注意！

- ・ 肌に直接貼らない
- ・ 熱いと感じたらすぐに外す



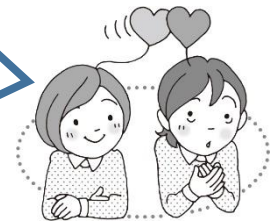
体調不良の場合には、無理をせず自宅で様子を見てください。

一時は感染者数が減少し、落ち着いていたコロナウイルス感染症ですが、変異株が出たことや、再び人の流れが活発になってきたこともあり、静岡県の感染者数は急激に増え続けています。

オミクロン株については、「かぜ症状と見分けが付きにくいので、診断が遅れ感染を拡げてしまう可能性がある」とも言われています。いつどこで自分が感染するかわからない状況が続いています。**体調が悪いと感じたら無理をせず、家で様子見るようにして下さい。**そして体調が回復しない場合には、病院で診てもらいましょう。



もし感染してしまったら…みんな不安ですよ。今は誰でも感染する可能性がある状態なので、感染してしまったらとにかく良くなることだけ考えましょう。周りの人たちは、何気ない発言や噂話で感染した人の心を傷つけてしまわないように、気をつけましょう。感染拡大が心配されますが、コロナウイルスに心だけは負けないように、みんなで優しい気持ちを大事にしていきたいですね。



寒くても、換気をわすれないで！！

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



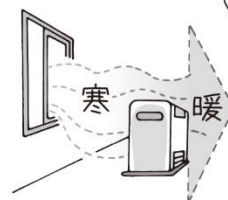
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）



1月の保健行事

フッ素洗口： 11日(火)、18日(火)

※13日に実施予定の学校保健委員会は感染予防のため、延期となりました。

お知らせとお願い

○歯科検診の未治療者の生徒には、治療のすすめを再発行しました。まだ歯医者へ行っていない人は、早めに診てもらって下さい。

○ジャージや、お腹を温める際に使用するペットボトルを借りたままの人がいます。数に限りがあり、体調が悪い人に貸し出せずとても困っています。借りたら早めに返却してください。

受験生は必見！！記憶の整理には睡眠が欠かせません！！

生活リズムを整えて、睡眠のリズムを安定させましょう。

切り替え
スイッチ

快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ち



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



いい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- パナナ
- ...など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を