

保健だよっ 12月

R7. 11. 28 太田市立南中学校

☆今年も残すところ、あと1ヶ月になりました。2学期は体育祭、図南祭…等、行事が盛りだくさんでしたね。みなさんの活躍をたくさん見させてもらいました。ただ急に寒くなり、寒暖差も大きいので、体調を崩している人が増えています。今年は全国的にインフルエンザの流行が早く、南中でもたくさんの人がかかってしまいました。まだまだ油断ができない状況が続いていますので、「手洗い・うがい・マスク・換気等」の感染予防を一人ひとりが続けていきましょう。早めに休んで無理をしないようにしましょう。



ぐっすり睡眠のコツ

☆「眠ろうとしても眠れない経験」、誰でもきっとありますよね。心配なことがある時、テストや試合の前、寝る前にスマホを触っていてつい…など。いろいろな原因があると思いますが、成長期みなさんにとって、睡眠はとっても大切です。ぐっすり眠るためのコツを紹介します。

1. 寝る・起きる時間を一定に

夜ふかしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きるを習慣にしましょう。



2. 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。「〇時間寝る!」と厳しい目標を立てなくてもOK!



3. 太陽の光を浴びる

体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。



4. 適度に運動する

ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。日中に軽く汗ばむ程度の運動を目指しましょう。



5. 自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換をしましょう。



6. 寝る前に心身をリラックス

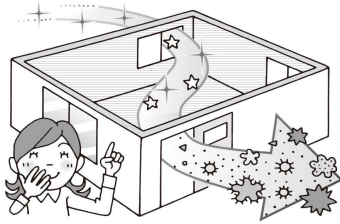
ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れたりする時間をつくりましょう。

7. 眠りやすい環境をつくる

寝具や照明を自分に合ったものにするとよいでしょう。睡眠には室温20℃前後、湿度40~70%くらいがよいといわれています。



換気のやり方



☆空気の「入口」と「出口」ができるように、2カ所以上の窓を開けるといいそうです。また、部屋の対角線の窓を開けると、空気の通り道ができて効果的です。新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きも活性化します。そのため、気分がスッキリしたり、集中力が高くなったりします。廊下側の上の窓を10～15cmくらい開けておくのもおすすめです。



師走のし忘れ あいませんか？



◇12月を「師走^{しわす}」と言います。「お坊さんのようなふだん落ち着いている人でも、この月は忙しく走り回るようになる等の意味から名付けられ、一年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みなさんも忙しさで忘れていたことはありませんか？



朝ごはん

○時間がなくて食べていないという人は、ちょっと早起きをして食べてみましょう。

メテア

○スマホやゲーム…に夢中で時間を忘れていませんか？決めた時間を守りましょう。

手洗い

○ササッと手洗いをしている人はいますか？寒くてもしっかりと洗おう。

受診

○健康診断で受診票をもらった人は、早めに受診をしましょう。

感染性胃腸炎に注意！



☆毎年、ノロウイルスによる集団感染の話題を耳にするかと思います。感染性胃腸炎は、ウイルスまたは細菌による急性胃腸炎の総称です。半日～3日の潜伏期間後、吐き気・おう吐・腹痛・下痢が突然現れます。通常は数日で軽快しますが、ひどい場合は脱水症状を起こすことがあります。

感染防止のために・・・

食品は十分に加熱しましょう



おう吐物を処理するときは、
マスク・エプロン・手袋をする



消毒には、塩素系漂白剤
(ハイターなど)を使用する



※アルコールでは消毒できません

温かい飲み物で ほっとタイム

☆寒い季節は、温かい飲み物で冷え対策をしましょう。お茶・紅茶・コーヒー・ココア・ホットミルク…みなさんは何が好きですか？体の中から温まると内臓の動きが活発になり、全身の血行もよくなります。また体が温まることで緊張も解けて、ほっと一息つけます。勉強に部活に忙しい毎日だからこそ温かい飲み物でくつろぐ時間を大切にしましょう。

