

保健だより 2月

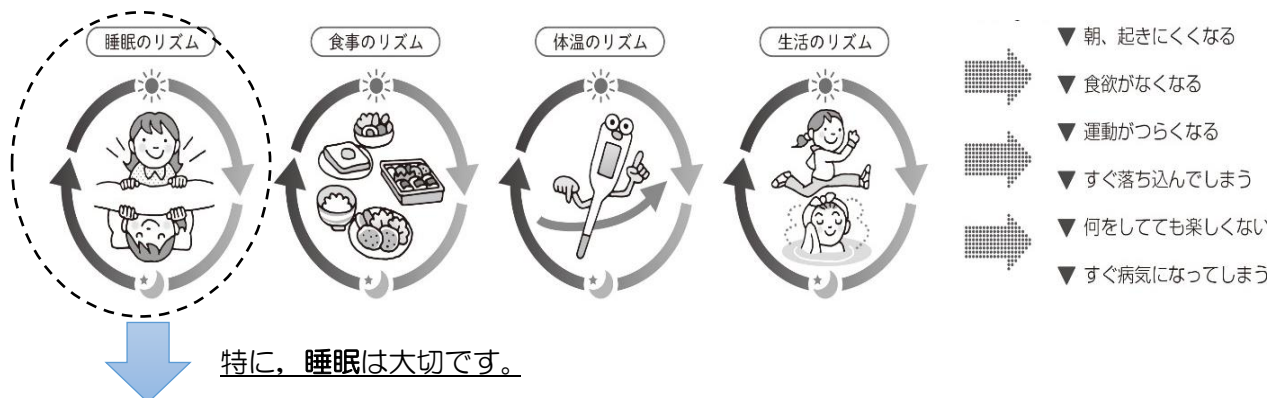
2月5日は笑顔の日だそうです。笑うことで、体の免疫力が上がったり、リラックス効果があったりと、健康のためにも大切なことです。春を健康的な体で迎えるために、季節の変わり目は特に健康管理をしっかりと行いましょう。

2月の保健目標

規則正しい生活習慣で、免疫力を高めよう

☆ 体を巡るいろいろなリズム

下の図のように基本的なリズムを整えて過ごすよう心がけることで次の症状が起こりにくくなります。



切り替えスイッチで快適な睡眠を

快 適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ち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。

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。

冬のあったか〜い睡眠 NG集

NG 寝る直前にお風呂であったまる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る60~90分前に38~40℃のぬるめのお湯で。

NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりません。

☆ 守られていますか？「東高校感染症対策6項目」

セルフチェック！

1 マスク

- マスクは正しく着けている。あごマスクはしていない。鼻は隠れている。
- 不織布マスクを使用している。

2 黙食

- 昼食時間は向かい合わずに静かに食べている。

3 歯みがき

- 歯みがき中の私語はしていない。
- 前歯の裏をみがくときは手でおおっている。
- 歯みがきは水道でしている。教室で歯みがきをしていない。



4 手洗い, 手指アルコール消毒

- 手洗い6つのタイミング（登校後, 咳やくしゃみのあと, 昼食の前, トイレのあと, 掃除のあと, 共有のものを触ったとき）を守っている。
- ハンドソープを使用して手洗いをしている。



5 換気

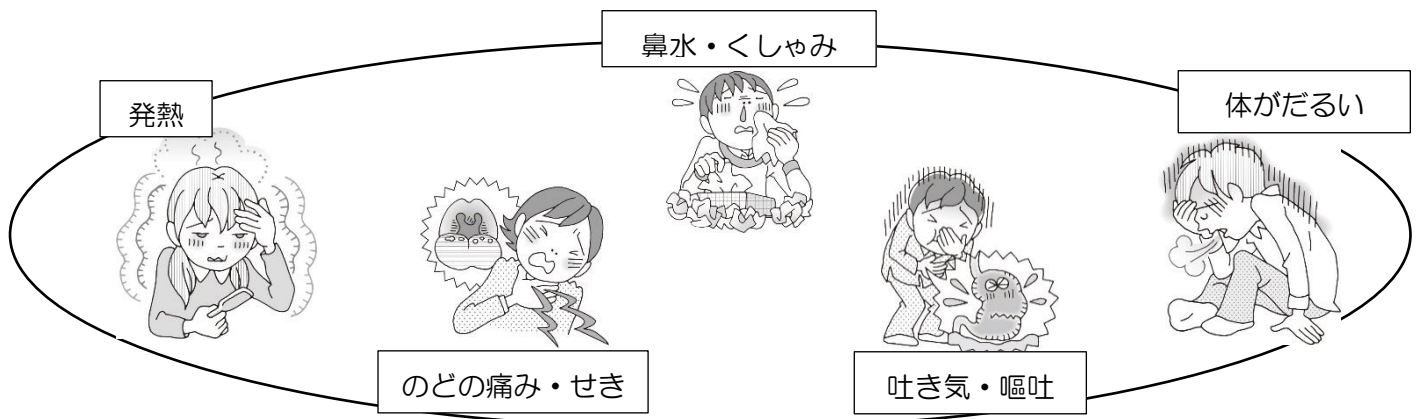
- 教室の換気は対角線上に窓を開けて常に行っている。

6 規則正しい生活習慣

- 毎日朝ご飯を食べている。
- いつも決まった時間に就寝, 起床している。
- 睡眠の時間や質を確保できている。寝る前にスマホを見たり, 夜更かしをしたりしていない。
- 自分の体力に合った運動をしている。

☆ こんな症状があるときは, まず学校へ連絡。

体調が悪いにもかかわらず, 無理して登校する人がいます。症状が悪化し自分自身がつらくなるだけでなく, 感染症を拡大させる可能性があります。まずは, 学校に連絡して相談しましょう。



☆心の健康

心のカゼにも
気をつけて



心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

心のカゼの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

心のカゼの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など