

# ほけんだより

令和5年1月16日 北区立堀船中学校保健室

## 感染症予防対策を心がけよう！

毎日寒い日が続いていますね。さて、今年の冬は、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時流行する可能性があるため注意が必要です。

そこで、一人一人が自分でできる感染症予防対策を心がけ、みんなで協力して感染症を予防していきましょう！

- ・毎朝、登校前の検温（毎朝、家庭で体温を計ってきてください。）
- ・正しいマスクの着用（隙間があかないように正しくマスクをつけましょう。）
- ・登校時、玄関での手指の消毒（みなさん協力をお願いします。）
- ・健康観察記録への記入（家庭で計ってきた体温と現在の自分の健康状態を記入。）
- ・正しい手洗い（給食前など必要に応じて、石けんでしっかり手を洗いましょう。）
- ・教室の換気（教室の窓を対角線上に少し開けて、しっかり換気しよう。）

## ♪生活リズム♪をとれよう！

冬休みが終わって、生活のリズムを元に戻すのに困っている人も多いようです。朝、どうしても起きられない」という声も聞こえてきます。そんな人は朝起きたらカーテンを開けて部屋を明るくするようにしてみましょう！！

ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されます。

また、1月18日（水）から生活リズム調査を行います。まだ生活リズムが上手くもどせていない人は、自分の生活を見直すきっかけにしてください。



## 冬もしっかり水分補給！

冬の空気はカラカラに乾いています。このため私たちの体の水分は知らないうちに吐く息や皮ふから、失われていきます。夏には汗をかいたり、のどが渇いたりして気づきやすい水分不足に、冬は気づきにくくなります。体の水分が不足すると、空気につれていけるのどや鼻の粘膜は特に乾きます。潤っていると細菌やウイルスをよせつけないのですが、乾いていると簡単に侵入されてしまいます。夏同様、水筒を持参して、冬もこまめな水分補給を心がけましょう。

# 心の疲れをとる生活習慣

心の疲れをとるために、次のような生活習慣を心がけてみましょう！

## ★深呼吸をする★

ストレスがたまっていたり、心配なことがあったりすると、呼吸が浅くなりがちです。深呼吸は心とからだをリラックスさせる副交感神経を活性化させます。



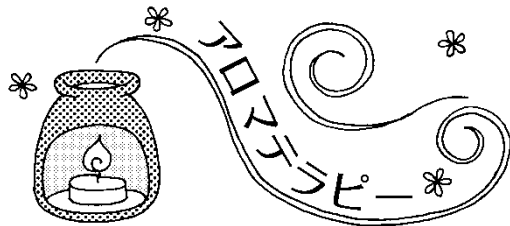
## ★よく笑う★

笑うことでリラックスすると、自律神経の働きが安定して心が落ち着きます。また、口角（口の端）<sup>かど</sup>と<sup>ふく</sup>に<sup>かく</sup>笑<sup>み</sup>み<sup>る</sup>を上げて笑顔をつくると、脳が「楽しいことをしている」と思い、気持ちを明るくする効果があります。



## ★こちよい音楽や香りなどで こころを落ち着かせる★

音楽や香りなどには、心を落ち着かせる効果があります。好きな音楽や香りを楽しんでみてください。



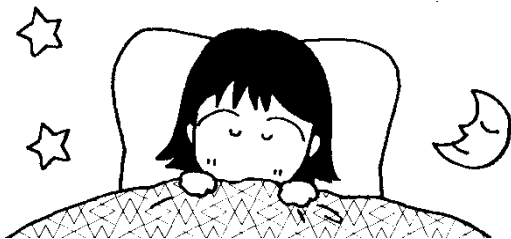
## ★好きなことをする★

好きなことや楽しいことをすると気分がまぎれ、また、気持ちの切りかえにつながります。たまには、ぽかぽか暖かいところで、お昼寝なんかもよいですね。



## ★ぐっすり眠る★

睡眠不足では脳やからだの疲れがとれないため、心も疲れたままになります。夜ふかしせず、早い時間に寝るようにしましょう。



## ★運動してセロトニンを出す★

ウォーキングや軽く走るなど、リズムのある運動をすると、心を安定させる『セロトニン』という神経物質がたくさん作られます。



## ★栄養バランスのよい食事をする★

好きなものばかり食べたり、嫌いな物は食べなかったり、食べ物の好き嫌いをしていると、栄養バランスが悪くなり、心やからだの健康に必要な栄養をしっかりとることができません。野菜や果物などのビタミン類もしっかりとるよう心がけましょう。

