

ほけん通信

塩竈市立第一中学校
保健室
令和3年12月23日
〈冬休み号〉

明日から冬休みです。宮城県内の新型コロナウイルス感染者が0人の日も多くなり、規制が緩和され始めたのもつかの間、今度は新たな変異株が日本国内でも出ており、感染予防を含めた年末の過ごし方について考えさせられます。冬休み中も引き続き、手洗いやマスクの着用などお子様にお声掛けをお願いします。

冬休み中に治療を済ませましょう

今年度の定期健康診断の結果から、医療機関の受診を勧める通知をお渡しし、すでに多くの受診報告書が届いています。**まだのご家庭は冬休みなどを利用して早めの受診をお勧めします。**定期的に受診している場合、または、すでに治療が終わった場合は、その結果を保護者が記入し、担任の先生に提出してください。

また、紛失時には再発行もできます。その際は、学校までご連絡ください。

冬休み中の過ごし方

★普段と変わらない生活リズム

楽しいイベントがいっぱいですが朝ねぼうや夜ふかしもほどほどに、規則正しい生活をしましょう。



★新型コロナ・風邪などの感染症に注意

外から帰ったら、必ず手洗いをしましょう。また、人混みを避けることも予防になります。学校生活と同じように、感染予防を心掛けて冬休みを過ごしましょう。



★食べ過ぎに注意

おいしい物を食べることが多いので、思わぬ体重アップにつながります。暖かい部屋の中で過ごすだけでなく、外で体を動かしましょう。



今年はどんな年になったでしょうか？

コロナ禍で予防対策をしながら過ごす学校生活も1年以上経過し、子どもも大人も、様々なことに気を配ったりして、疲れも溜まってきている頃と思います。冬休みを1つの区切りとして、心と体をゆっくり休め、リフレッシュできるようお過ごしください。どうぞ良い年をお迎えください。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、
感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中 3時間	ボール紙の表面 24時間	プラスチック・ステンレスの表面 48~72時間
-------------------	------------------------	-----------------------------------

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで**10秒**もみ洗い
流水で**15秒**すぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

設定温度を高くしすぎない

室温は、
18~20℃を保つように…。

頭寒足熱…

足もとをあたためるようにすると、からだ全体があたたかくなるよ。

暖房も上手に利用しましょう

換気を心がける

1時間に1回は、窓を開けて
空気の入れかえも…。

湿度を保つ

加湿器がなくても、コップ1杯の水を近くに置いたり、洗たくものを干すことで部屋の湿度を保てます。



**がんばれ！受験生！！
体調管理も忘れずに！**



睡眠の効果

その1 ～記憶の整理～

日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理します。新しい知識や技術を身につけるためには、覚えたその日に、最低6時間寝ることが必要です。

その2 ～心身の修復～

寝ている間に成長ホルモンが分泌され、成長を促すとともに、疲れをとり、傷んだ部分を修復させます。

良い睡眠とは？

生理学的には、夜11時に寝て、朝6時に起きるのがベストとされています。

ただし、もともと必要な睡眠時間は人によって違いますので、入眠がスムーズで、朝はスッキリと目覚め、疲れがとれていて、日中も元気に動けるなら問題ありません。そうでない場合は、睡眠時間が足らず、その状態が長引けば、心身の不調にもつながります。