# 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O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や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。



#### ★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。



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。







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、 がめた。感染した人のくしゃみや いっしょ くき と X 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

NO DESIDA ボール紙の表面

プラスチック。・ ステンレスの表面

3 時間

24時間

48~72 時間

そんなウイルスを 数10秒で消滅 させられる方法が

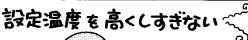
あります。 T 86 それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い Dedtu Was

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす







室温は、

18~20℃ € 保りように…。

# 頭寒足熱...

足もともあたためるように すると、からだ生体が あたたかくなるよ。



# 暖房を上手に 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。