

ほけんだより



12月



令和3年12月23日(木)

枚方市立第一中学校

2学期も終わりが近づきました。今年も残すところあと1週間ですね。学期末の個人懇談では、担任の先生や保護者の方と、学校生活について、今やこれからの自分についてゆっくり話せる時間になったのではないのでしょうか。

2学期に受けた健康診断で異常があった人にはお知らせの手紙を渡しています。まだ医療機関を受診していない人は、なるべく早めに受診しましょう。これからさらに寒くなり、空気も乾燥してきます。冬休みも感染予防行動を続け、休養・睡眠もしっかり取りつつ、有意義な時間となりますように☆

新型コロナウイルス変異株！？オミクロン株 増えています

10月の緊急事態宣言が明けてから、全国で感染者が減っている傾向にありました。最近になって、新型コロナウイルスの変異したもの(オミクロン株といわれています)に感染した人が日本でも次々と増えています。ワクチン接種をしたからもう安心…と思いついて入っている人はいませんか？

みなさんが予防接種をしても、変異したコロナウイルスに感染する可能性は大いにあります。いつ、どこで感染してもおかしくありません。家族やお友達、多くの人の命を守るためにも、一人ひとりの日ごろの予防が大切です。うつらない！うつさない！を徹底する行動をよろしくお願いします。



新型コロナウイルス感染症 & インフルエンザの

感染経路

① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。



② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

だから

咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです



睡眠・休養をよいものに

健康・元気でいるためには、まず からだの免疫力を下げないこと が一番大切です!!

そのためには、早寝早起きで質のいい睡眠 と、3食しっかり栄養のある食事を

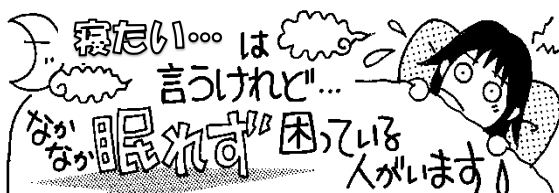


「中学生は8～9時間睡眠が大切」などと言われることがあったと思いますが、「そんなに寝ないといけないの?」と疑問に持つ人はいると思います。医学的な見地からいうと、「生活リズムと生体リズムのズレ」を防ぐことが子どもの健康に重要で、その方法は規則正しい生活リズム(睡眠)を送ることで、体内で健康な「生体リズム」を構築させるほかありません。そして、中学生にとって健康な「生体リズム」が8～9時間睡眠となっているのです。



また他にも、中学生は8.5時間の以上の睡眠をとると、うつや不安のリスクが低くなることが、研究で指摘されています。さらに、実際の調査でも、「8～9時間寝ている子どもがしんどいと感じることが最も少ない」ということもわかっています。

毎日、しっかりと睡眠時間は取れていますか??



人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かって徐々に上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることになります。

夜、なかなか眠れない人は、寝る2時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへとあなたを誘ってくれるはずです。

また運動の代わりに、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかるのもいいですね。



今年の生活をふり返って☆

勉強やお友達関係...気持ちが張って、いつも何かやることも考えることもいっぱい...うまくいくことばかりじゃないし、周りですんどそうな人もいるけど、なかなか力になれないと思ってしまったり。

でも、悩みながらも大切に考えて動けたことが、必ず実に成っています。自分を創る材料になっています。小さなことでも周りを幸せにしています。冬休み、1年のふりかえりながら、新しい年に向けて、ゆっくりする時間、家族と話す時間、生活を見直す時間を大切にしましょう☆

