

ほけんだより 11月

令和4年11月10日
堀船中学校保健室

みなさんもうすぐテストですね。夜遅くまで勉強していて、寝不足が続いている人も多いのでは？寝不足などで、体が疲れていると抵抗力が弱くなり、新型コロナウイルスを含めた他の感染症にもかかりやすくなります。また、かぜやインフルエンザの流行はこれからです！予防には、「手洗い・マスク・せきエチケット」はもちろん、「食事・運動・休養」などの生活リズムを整えて、体の抵抗力を高めることも欠かせません。「調子が悪いな？」と思ったら無理をしないで、しっかり睡眠をとって休養をこころがけましょう！3年生にとってはこれから進路を決める大切な時期になります。いろいろストレスも多くなるとは思いますが、自分に合ったリラククス方法を見つけて、上手にストレス解消していきましょう！

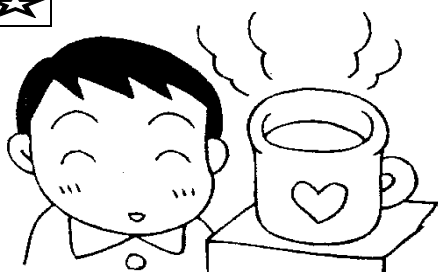
自分に合ったリラククス方法を見つけよう！

「なんだか、やる気がおきない」「がんばろうと思っても、体が動かない…」なんてことはありませんか？それは、自分でも気がつかないうちにストレスをためすぎて、「こころが疲れているよ」というSOSのサインなのかもしれません。ストレスを感じたら、自分に合った方法で上手に気分転換を試みましょう！



☆睡眠☆

疲れたときは、やはり睡眠をとるのが一番です。睡眠は体と脳の疲れをとり、ストレスの解消にもつながります。もし寝つきが悪いようなら、寝る前にホットミルクを！！体が温まって心地よい眠気が訪れるとともに、精神を安定させる効果もあるそうです。



☆入浴☆

ぬるめのお湯（38℃～40℃くらい）に、ゆっくりつかってみましょう。副交感神経が優位になるので鎮静効果があり、精神的にも落ち着きます。また、入浴剤やハーブ、せっけんなど、好きな香りを選んで楽しむのもおすすめです。



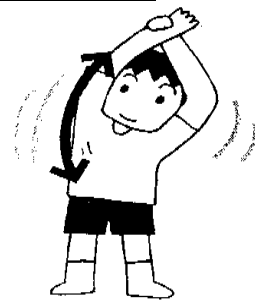
☆趣味☆

音楽を聴いたり、本を読んだり、好きなスポーツをして体を動かしたり、自分の趣味や好きなことをして気分転換すると、他のことへのやる気もわいてきます。



☆ストレッチ☆

ストレッチをすることによって筋肉の緊張が和らげば、心の緊張もほぐれ精神的にもリラククスすることができます。ただし、無理に伸ばしたりせず、ゆっくりと段階的に伸ばしていくことが大切。特にお風呂上がりは、筋肉がやわらかくなっているのでストレッチにはお勧めです。



新型コロナウイルス感染症にも インフルエンザにも気をつけて！

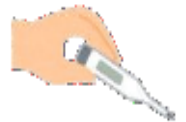


CHECK!!

これから寒くなるにつれて、新型コロナウイルス感染症が今まで以上に広がったり、季節性インフルエンザと同時に流行したりするのではないかと心配されています。基本的な感染症対策を続けて、元気にすごしましょう。

毎朝、体温をはかり、健康観察をしていますか？

▶ 体調がすぐれないときは、学校を休みましょう。



外から帰った後や、食事の前には手を洗っていますか？

▶ 咳やくしゃみを手でおおったときなども、こまめに手を洗いましょう。



登下校や放課後も会話中はマスクをしていますか？

▶ 体育の授業中や、外で人とはなれているときはマスクは不要です。



教室や体育館などでは、換気をしていますか？

▶ 更衣室等も含め、寒い時期でも、こまめに換気をしましょう。



栄養や睡眠をしっかりとしていますか？

▶ ふだんから、病気に対する抵抗力を高めておきましょう。



**ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎は
これからが流行期です。ご注意ください！**

調理や食事の前、
トイレの後は
とくに、石けんで
よく手を洗う。



食品は十分に加熱する
(中心温度 85°C以上で
1 分間以上の加熱が必要)



嘔吐物の処理セット
(使い捨ての手袋・マスク・
エプロン、ペーパータオル、
塩素系洗剤、ビニール袋等)
を準備しておく。

