

保健通信

～ヘルスプロモーション～



令和3年4月30日(金) No.7

能登町立松波中学校保健室

☆GW 直前号☆

明日から、ゴールデンウィークが始まります。今年もいつもとは違う連休になりそうですね。部活動や練習試合などがあると思いますが、ゆっくり休んで、新学期の疲れをとってください。新型コロナウイルスにおいて、「ステージⅢ(感染まん延特別警報)」が発出されています。感染対策をしっかり行って、充実した連休にしましょう。



Keyword: 『自分の命は自分で守ろう!』

コロナウイルスが流行してから約1年4カ月が経ちました。少し、感染予防に気の緩みがでてきたように感じます。自分の生活状況を振り返って、しっかり感染予防をしましょう。

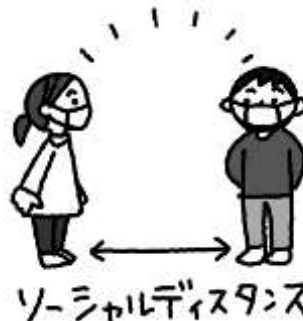
自分にできる感染症対策！ 続けることが大事です！



人と一緒の時はマスク
(飛沫を飛ばさない!)



石けんで
こまめに手洗い



人との距離をとる
(人混みをさける)



栄養や睡眠を
しっかりとる

★また、体調が悪い場合は、無理をせず、自宅でゆっくり休んで休養に努めましょう。無理をしないことは、感染症を拡げないことにもつながります。

窓を開けて、換気をしよう！

感染症の予防には、ウイルスを増やさないために、換気が大切です。

暖かくなってきました。部屋の空気を常にきれいに保つために、常時換気をしましょう。お家でもこまめに換気を行ってくださいね。

換気・通風のポイントは

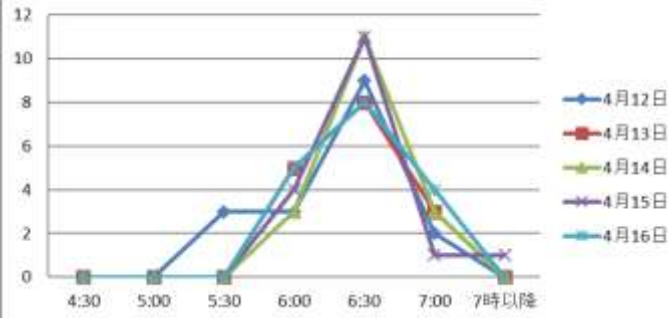




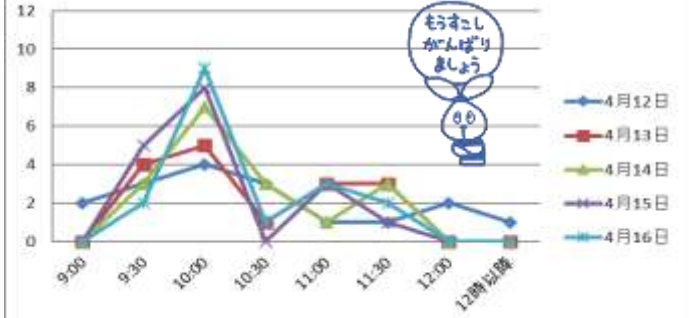
5 定点チェックの結果(4月)



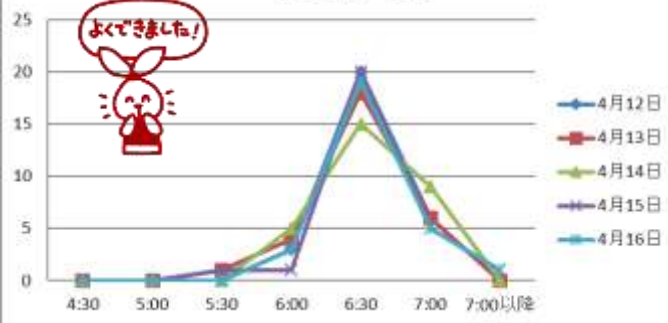
1年起床時刻



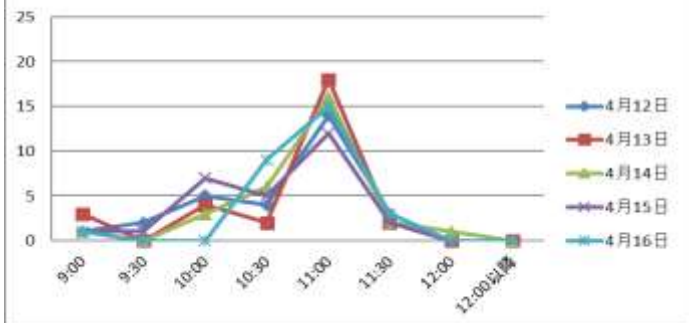
1年就寝時刻



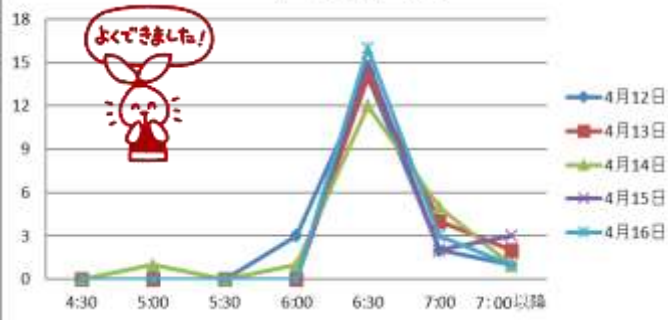
2年起床時刻



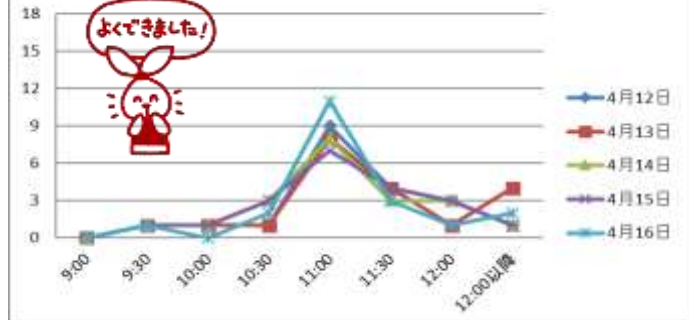
2年就寝時刻



3年の起床時刻



3年の就寝時刻



松波中学校では、生活リズムを整えるために、「5定点を意識しよう」という取り組みを継続して行っています。「5定点」とは、「起床時刻・3食の時間・就寝時刻」の5つの時間を毎日同じ時間にすることです。上図は、4月12日(月)～4月16日(金)の起床・就寝時刻の結果です。グラフの折れ線が重なっているほど「5定点」が守れているということになります。起床時刻は、だいたいの人が毎日同じ時間になるように生活できています。しかし、就寝時刻は、折れ線の重なりにはばらつきがあります。家に帰ってしなければいけないことを先に終わらせるようにして、毎日だいたい同じ時間に布団に入るよう心がけましょう。また、「12時以降」に寝ている人もいます。睡眠時間が少ないと、体調不良やけがの原因にもなります。十分な睡眠時間を確保しましょう。

次回:5月10日(月)～5月14日(金)実施