



2月の保健目標 「心の健康について考えよう」

寒さ厳しい2月。もうしばらく寒さに負けず、これからも規則正しい生活（3点固定）と、感染症対策をして体調管理を行い、学習や運動に取り組んでいきましょう。

全校、家族 一丸となり 感染症対策を徹底しましょう！



3年生は公立高校入試を25日後に控えています。

私たちは感染症対策を徹底して取り組み、学校にウイルスを入れないという思いで、3年生の頑張りをサポートしていきましょう。

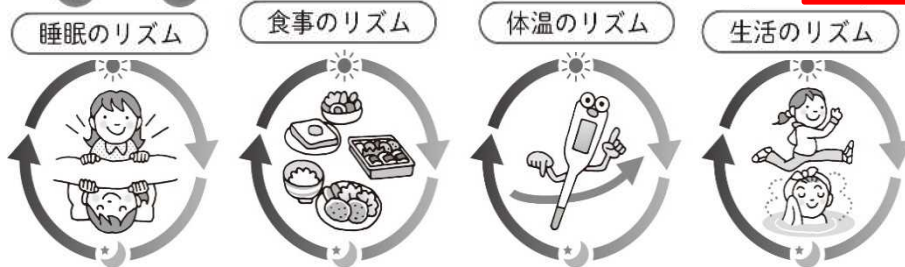


— 新型コロナウイルス オミクロン株の特徴 —

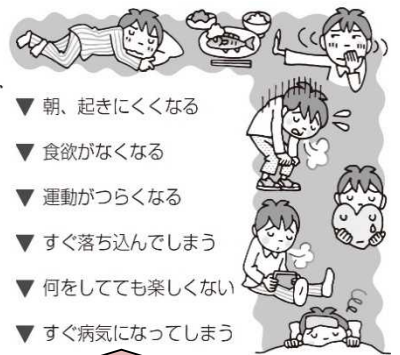
- ・感染力が強く、従来の約4倍。2日で人から人へ感染。
- ・ウイルスは鼻やのどで増殖し、会話や咳・くしゃみで大量に出ている。
- ・咽頭痛(のどの痛み)は要注意。病院へ。
- ・不織布マスク着用でも50cm以内での会話は、リスクが高まる。
- ・**1m以上の距離をあける**と感染リスクは0(ゼロ)になる。



からだをめぐる、いろいろなリズム



リズムがおかしくなると



体と心はつながっているということです。

心の健康を保つためにも、生活リズムを整えましょう。

体と心にも影響がある

《気をつけよう!》

睡眠リズムを乱すものの正体



切り替えスイッチ

快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。

夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



トリプトファン



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- ・肉、魚
- ・豆、種子、ナッツ類
- ・乳製品
- ・チョコレート
- ・バナナ
- ...など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を