

ほけんだより



2022. 2. 9
鳥越中学校保健室

また注意! 冬の感染症



石川県内でオミクロン株がものすごい勢いで感染拡大しています。1月末には、大事な入試を控えた3年生が自宅学習となり、校舎は少し寂しかったですね。

それでも鳥越中は感染者が出ることなく、無事に私立入試を終えることができました。全校生徒が感染症対策を頑張ってくれているから3年生も安心して試験に挑むことができますね。引き続き気を付けていきましょう。特に部活中や体育のときはマスクをはずすタイミングが多いと思いますので、十分気を付けて!

切り替えスイッチで快適な睡眠を*

「静かで暗い夜」と「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチを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が大きく、健康を守るために大切なサイクルなのです。

夜に明るく強い光に当たると、「まだ睡眠の準備ができていない」と脳が勘違いし、サイクルが乱れ深く眠れなくなってしまう。

実際に、北野は夜にスマホを使うのを控え、寝るときに頭の近くにスマホを置くのをやめたところ、起きた時の頭痛や肩こりが激減! お医者さんの言うことは本当だったんだ! と感動しております! ぜひみなさんも心がけてみてね!

そろそろ花粉症の季節です



春に向けてスギ・ヒノキ花粉が飛び始めます! 頭がぼーっとしたり、鼻水が止まらなかったり、花粉症の人には苦しい季節ですね。最近は飲んでも眠くならない薬もあるので、花粉症がひどい人はぜひ早めの対策を!

冬のあったか〜い睡眠 NG集

NG 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げるのが大切。電気毛布を使うなら、OFFが最弱に切り替わるタイマーを。



NG 暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適温度は16~19℃。



NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりにくくなります。

NG 寝る直前にお風呂であつたまる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る60~90分前に38~40℃のぬるめのお湯で。



この症状は かぜ?	かぜ	花粉症
それとも 花粉症?	花粉症	かぜ

この症状は かぜ?	かぜ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱(38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ



気になる症状がある人は相談してくださいね

しもやけになったことはありますか？雪の日が続くと「かゆい～！いたい～！」と何人も保健室にきています。身体の末端である手足は血液が回りづらい部分ですので、しもやけになりやすいです。雪深いこの地域では要注意ですね。下のイラストを見てしもやけ対策をしましょう！



しもやけを予防する 4つの「し」

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。



しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を

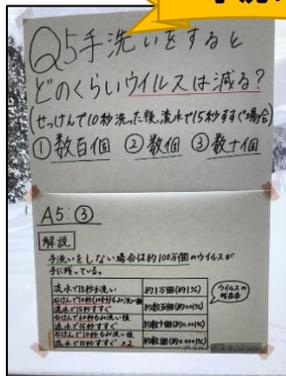
コロナ対策クイズラリー



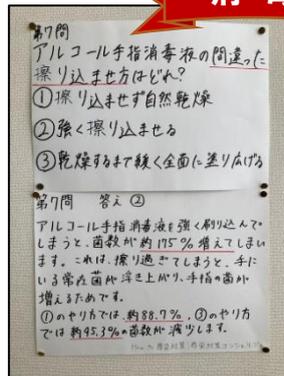
保健委員会がコロナ対策のために、それぞれのテーマでクイズを考えました。どれももしっかり考えられていて、ためになるものばかりでした。クイズラリーに参加してくれたみなさんありがとう！少しハイレベルなクイズだったかもしれません。

特に不正解者が多く難しかったのは下の写真の2問！3学期中は掲示しておきますので、答え・解説を読んで予防に役立ててください♪

手洗い



消毒



お知らせ

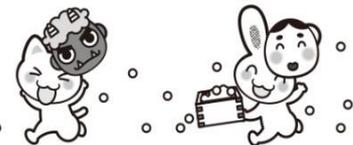
2月保健目標

「心の健康について考えよう」

先生方にとっておきの
ストレス解消法は何！？

保健委員がインタビューします！

お楽しみに！😊



※第3問ワクチンについてのクイズは、間違いが見つかったので削除しました。答えを楽しみにしていた人は本当にごめんなさい。

ご協力をお願いします！



県内の感染拡大をうけしばらく保健室は、**体調不良の人、けがの人、緊急の用事がある人のみの使用**にさせていただきます。話をしたい人や付き添いの方はみんなの健康を守るために来室を控えてください、ごめんなさいね☹️もし、相談したいことがある人は別室で聞きますので、声をかけてください。

また、少しでも体調が悪い場合は早退することになりますので、お家の方はお忙しいとは思いますが、お迎えのご協力をお願いいたします。