

ほけんだより 1月

No. 10
令和2年1月29日
輪島中学校保健室

1月の保健目標 冬の感染症を予防しよう

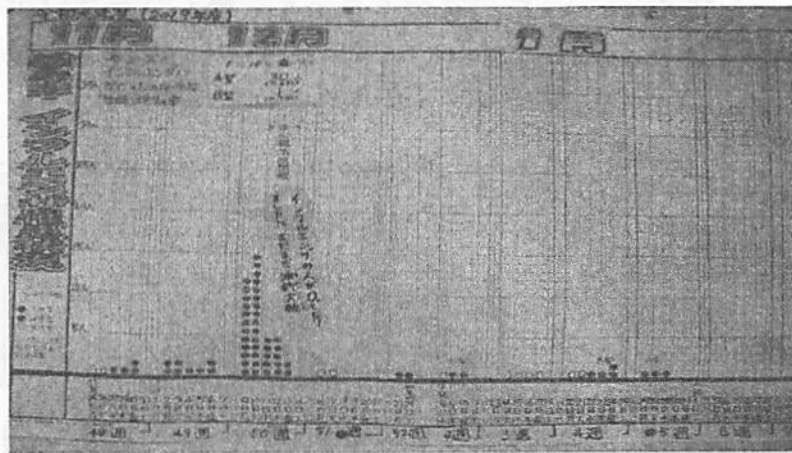
「令和2年。新年を迎えた。」と思っていたら、もう1月も終わりです。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と言われていますが、この時期の月日の移ろいが早く感じる様子を現しています。

3年生は受験に向けてラストスパートですね。積極的に放課後学習に取り組む様子を見ていると「やる気スイッチ」入っているなと思います。1、2年生も学年のまとめの時です。がんばってください。体調管理も大事です。勉強といっしょで毎日の積み重ねです。



日の出の時刻が遅いため、朝目覚めてもまだ暗いときがあります。強い光を浴びると脳は目覚めやすくなります。暗いときは、部屋を明るくするとスッキリ起きられるかもしれません。

インフルエンザ発生状況



昨年の年末までに、29人の人がインフルエンザAにかかりました。3学期に入って、B型の人でしたが、広がることはありませんでした。しばらく罹患者はいませんでした。先週からA型にかかった人が3人います。市内の小中学校でも数人みられます。県内でも、まだまだ流行しています。のどの痛みと熱での欠席も増えています。溶連菌でもないようです。昨年末に中国で発生した新型コロナウイルス肺炎も怖いですが、感染症予防の基本は…

「こまめな手洗いと咳エチケット」 プラス 免疫カアップのために「しっかり食べて、早く寝る」

マスクにはどんな効果があるの？

うろさない
くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。

うるおす
マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。

プラス1
ウイルスは手で鼻や口を触ることで、体の中に入ります。マスクをしていると、それを防ぐことができます。あごマスクや鼻が出ているとマスクの意味がありません。

流行期にみんなが触るところにはウイルスがついています。手洗いもこまめに！

設定温度は
18℃~22℃に。



1時間に1回は、
ドア・窓を開けて。



上手に
温まって
元気な冬♪

かん
頭寒

そくねつ
足熱。



湿度を保つ。



寝ながら



私たちの体は夜「メラトニン」というホルモンが出ることで心地良い眠りに入ります。しかし寝る前に目から強い光が入るとメラトニンの量が減ってしまい良い睡眠が得られなくなってしまいます。寝る前に明るい電気、テレビ、パソコン、スマホから出る光を浴びると、脳は昼と勘違いして、目が覚めてきます。眠くならないからと布団でスマホを触っていると、体内時計が狂って、体が色々な不調を訴えてきます。夜、家でちゃんと寝てきてください。

「廊下を走っていて…」 「ちょかいだして、ふざけていたら…」 そういう気をつけねばならないケガが多いです。注意が足りなくて、人にケガをさせていることも多いです。

普段の様子を見ていると、小学生？ 幼児？ と同じような行動が見られます。大きくなった体で、それをするとケガをしたり、させたり、物を壊したりにつながります。「こうすれば、どうなる？」 「人にけがさせないか？」 ちょっとその先を考えて行動してください。



大きな声でごあいさつ



ココロもカラダもポカポカになるよ。

3学期になって、朝のあいさつの声が大きくて元気な人が増えました。学期始めに、学年の代表の人たちが、日替わりであいさつ運動をしてくれていました。中には、寒くても、はあはあ息を切らせて、真っ赤なほっぺになって、うっすら額に汗しながらキラキラの笑顔でやってくる集団がいます。毎朝全身の筋肉を使い、肺機能を高め、いい運動になっていて、体も脳も目覚めている状態です。目を見て「おはようございまーす。」君たち100点満点です。