

透けムダより 11月

寒くても換気を忘れずに！

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和3年11月19日)

日中は日差しが暖かいです。朝晩はすいぶん冷え込むようになり、鼻水や咳、咽頭痛などかぜ症状の人が増えています。寒くなるとどうしても忘れがちになるのが換気です。換気しないと、空気中のウイルスや二酸化炭素、ほこりが増えて、感染症のリスクが高まったり、集中力が低下したり、アレルギー症状が悪化することがあります。特にこれからの時期はと気温と湿度が下がり、ウイルスが活性化する可能性があるため、肌着や厚手の靴下、ジャージなど衣服の調節で防寒対策をしながら、常時換気と休み時間の換気で、感染症対策を続けていきましょう。



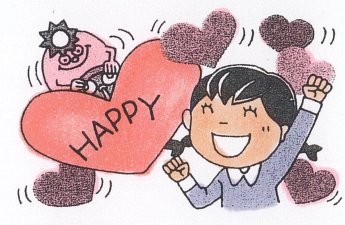
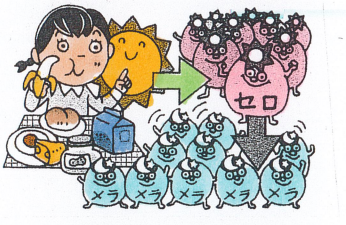
毎朝の体調確認は必ず保護者と相談！

感染状況が落ち着き、制限されていた活動が徐々に再開されるようになりました。今後はマスクを外す可能性のある感染リスクの高い活動、特に部活動について注意が必要です。朝、健康チェック表を記入する際は、症状に応じて「登校を控える」のか「体育は見学する」のか「部活動は不参加にする」のか、必ず保護者と相談するようにしましょう。

①朝の熱が、目安として平熱より1℃以上高い時は？ 平熱 36.5℃ 37.8℃ あるのでお休みします	②月曜の朝に発熱したけど夜は平熱。登校はいつから？ 生徒手帳に書いておいたよ まだ少しだるいから体育は見学するよ	③自分は元気だけど家族が発熱している時は？ 妹が発熱したのでお休みします 今朝病院に相談しつけます
健康チェック表は赤で記入、登校を控え、症状悪化時は医師に相談 ④平熱だけどいつもと違う症状がある時は？ 症状が続くなら明日の朝練もお休みです のどが痛いので今日の午後練もお休みします	いつも通りの学校生活が送れる状態になってから登校する ⑤朝は元気だったけど急に体調が悪くなった時は？ 熱あり：早退 熱なし：休養	解熱するまで登校を控えるか、登校について医師に相談する ⑥保健室で休養して回復した時の部活動は？ お大事にね 今日頭が痛くて保健室で休養したので午後練もお休みします
部活動は朝練、午後練どちらも不参加、体調回復を最優先	熱があればすぐ早退、熱がなければ保健室で1時間休養	当日の午後練は不参加、体調回復を最優先

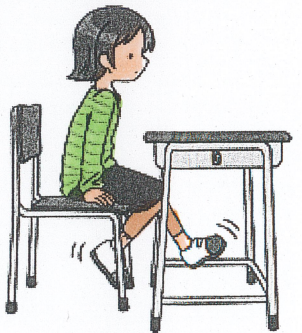
*** 不安やイライラの原因は寝不足？ ***

「部活動や学校の課題、塾や習い事にゲームやスマホ、全部やるには睡眠時間を削るしかない!」と思っているあなた。寝不足が続くと不安やイライラが増えて心が不安定になるって知っていますか？睡眠には、心と体のメンテナンスと言う、とても重要な役割があります。睡眠をコントロールするのは「光」です。夜はゲームやスマホの光を減らして、朝は太陽の光を浴びて、中学生に必要な8時間程度の睡眠時間を確保しましょう。

 睡眠中に成長ホルモン分泌 骨を成長させるだけでなく 脳神経などの傷んだ細胞修復	 感情を処理して心の安定を保つ 勉強など必要な記憶は定着 嫌な記憶は消去	 朝、太陽の光を浴びると 約15時間後に眠気ホルモン 「メラトニン」分泌
 スマホやゲームの光で 「メラトニン」の分泌低下 寝る前は光を減らす工夫を	 朝、太陽の光を浴びると 幸せホルモン「セロトニン」分泌 やる気アップ、不安コントロール	 「セロトニン」の材料 必須アミノ酸「トリプトファン」を 朝ごはんではチャージ

*** こんな姿勢していませんか？ ***

最近なんだか肩こりや腰痛がひどくて、お腹の調子が悪いんだけど…もしかしたらそれはゆがんだ姿勢の影響かもしれません。足を床につけて背筋を伸ばせば気分もシャキッと集中力も上がります。勉強する時はまず正しい姿勢を意識してみましょう。

 肘をつく	 後ろに寄りかかる	 足が床につかない	 足を組む
---	---	--	---

*** よくかむと体にいい事がたくさん ***

 むし歯を防ぐ	 味がよくわかる	 消化を助ける	 脳を刺激する	 食べ過ぎを防ぐ
---	--	---	--	--