

11月のほけんだより

気を引き締めて感染症対策を！

千葉市の新型コロナウイルス感染者数は10月下旬から増加傾向に転じています。各地で3年ぶりの行事が復活していますが、行動制限や人数制限が緩和されたのは、決して感染力が低下したからではありません。「感染症対策を行った上で」という大前提があつてのことです。ウイルスの型は変わっても、感染症対策の基本は変わりません。自分を守ることはみんなを守ることにもつながります。発熱がなくても、のどの痛みや咳だけで陽性になる人も出ています。「熱がないから大丈夫」、「そんなにひどくないから大丈夫」ではなく、再度気を引き締めて、みんなで感染症対策を徹底していきましょう。

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和4年11月16日)



休み時間の換気が重要！

①自分や家族にかぜ症状がある場合は登校を控える



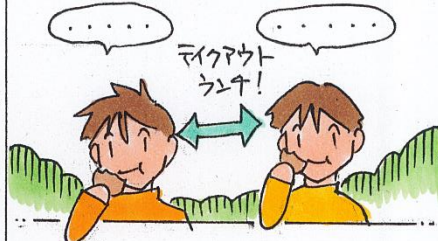
症状が改善しない場合はかかりつけ医に相談を

②登校後にかぜ症状が出た場合は早めに申し出る



体育見学、部活動不参加、給食以外でマスクを外さない

③土日の過ごし方に注意する
外出先でも感染症対策を



人ごみをさけ、飲食時は黙食
翌日に疲れを持ち越さない

正しい姿勢で心も体も健康に！

朝晩の冷え込みに冬の気配を感じる今日この頃。寒さのせいか背中が丸まって猫背になっている人を見かけます。痛みはないのでこのままでも平気だと考えがちですが、実は内臓を圧迫して消化や呼吸に悪影響を及ぼす可能性があります。正しい姿勢で気分も体調もベストな状態にしましょう。

CHECK!!

あなたは大丈夫？

いつものクセ

- ☐ いつも同じ手でカバンを持つ
- ☐ 足を組んで座る
- ☐ ノートや本に顔を近づけて見ている
- ☐ ひじをついて座る
- ☐ 寝ころんで本を読む
- ☐ 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- ☐ 背中が丸まっている
- ☐ 背もたれによりかかっている
- ☐ 腰が反っている

これが“いい姿勢”

立つとき

- 力を抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- POINT 骨盤を立てて座る
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- 足が床についている

1つでも当てはまったら、体に負担がかかっているかもしれません。

いいとこいっぱい

1 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きの状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

3 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

勉強するなら夜型より朝型がお勧め

A君の場合



もうすぐテストですね。毎日夜遅くまで勉強して、「眠い」、「疲れた」と言った声が聞こえてきそうですが、勉強するなら夜型よりも朝型の方がお勧めです。

学校や塾の勉強で疲れ切った状態で夜遅くまで勉強しても、集中力が下がるので効率が上がりません。むしろ、夜は早めに寝て、体や脳の疲れをリセットしてから朝に勉強する方が効果的です。

ちなみに、記憶は寝ている間に定着するって聞いたことありますか? 睡眠には、深い眠りと浅い眠りがあり、深い眠りの時は体も脳も休息していますが、浅い眠りの時は体だけ休息して脳は活動しています。この浅い眠りの時に、必要な記憶とそうでない記憶をふるい分けて記憶を定着させているのです。

眠り初めは深い眠りの方が長いのですが、その後、浅い眠りと深い眠りを交互に繰り返しながら、起床前に近づくにつれて浅い眠りの時間が長くなっていきます。ところが、3~4時間の短時間睡眠では浅い眠りの時間が短くなるので、記憶の定着がうまくいかず、勉強したことが思い出せなくなるのです。

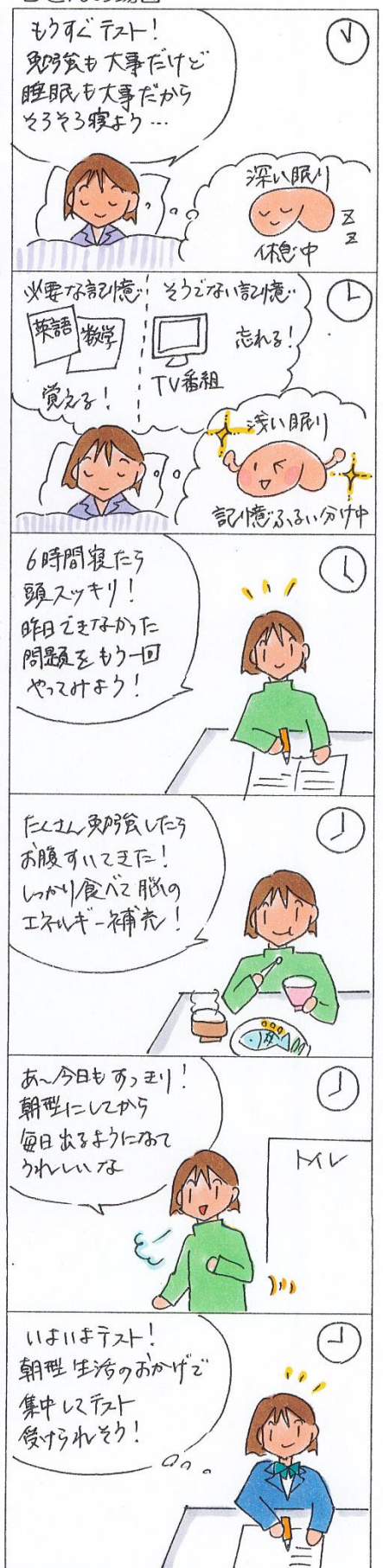
深い眠りと浅い眠りは90分周期で繰り返されるので、朝すっきり起きられて、さらに記憶を定着させるのに最適な睡眠時間は、6時間~7時間半とわれています。時間をうまく調整して、睡眠時間をしっかり確保しましょう。

さらに、脳は起きてから3~4時間たないとうまく働きません。テスト開始が9時なら、遅くとも6時には起きて朝ご飯をしっかりと食べ、脳のエネルギーを補充しましょう。

脳の栄養源は、ご飯やパンなどの炭水化物ですが、持続時間が長いご飯がお勧めです。さらに、寝ている間に失った水分も補給すれば、腸が刺激されて自然と排便が起きるようになります。

テストで今までの努力を最大限に発揮できるよう、朝型生活に切り替えてみませんか?

Bさんの場合



6~7時間半の睡眠時間で記憶定着 テスト3時間前には起床 朝ご飯で脳のエネルギー補充