

# ほけんだより



# 2月



家庭数配布

平成30年2月8日  
我孫子中学校・保健室

2月に入り寒さも本番を迎えましたが、立春を過ぎれば暦の上ではもう春。温かくなり芽を出せるように、寒さの中でも植物たちは着々と春にむけて準備を整えています。また、プロスポーツの世界では、この時期にキャンプインして、1年間がんばるための準備がはじまる月でもあります。

「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」といわれますが、あわただしく過ぎていく時間に流されないで、寒さやかぜ・インフルエンザに負けないように、規則正しい生活を心がけ、新しい一歩への準備をはじめましょう。

## ～2月もまだまだ感染症に注意が必要です～

1月に県からインフルエンザ警報が発令されました。また、全国的にインフルエンザが流行しているようです。朝起きて体調が悪い場合は、登校前に体温を測るようにしてください。

2月も油断せず、うがい・手洗い等、予防を心がけるようにしてください。



### 保健委員会

2月になった今でもまだ、インフルエンザの予防が必要です。

自分は大丈夫だろうと思わず、手洗い、うがい、マスクも

しっかりしましょう。のどが少し痛い時や、少し頭が痛い時など、

症状は軽く、元気でもインフルエンザだったということが

あります。登校前に体調が普段と違う時は、お家の人に相談して、

無理をしないようにしましょう。また、学校に来て、少しでも

体調がおかしいなと思ったら、無理をせず、先生に伝えましょう。

そうすることで、感染拡大を防止することができます。

# 生活習慣病を予防しましょう！

日本人の死亡原因の約3分の2が生活習慣病といわれています。毎日の生活の積み重ねで引き起こされる「生活習慣病」は、今では子どもにも増えてきています。

寒さや勉強などの忙しさからくる運動不足に肥満、夜更かし、夜食、偏食、重なるストレスなどが、生活習慣病の引き金になる可能性があります。意識して毎日の生活の中に運動を取り入れて、適度に体を動かすように心がけてください。

## 主な生活習慣病

- 糖尿病
- 高脂血症
- 脳卒中
- 高血圧
- 心臓病
- 肥満

## 生活習慣病を予防するには

<p><b>バランスのとれた食・生・活</b></p> <p>好き嫌いしないで食べよう！</p> 	<p><b>油分、塩分、糖分 ひ・か・え・め・に！</b></p> <p>スナック菓子や清涼飲料水 <b>注意</b></p> 	<p><b>適度に運動！</b></p> <p>寒くても家の中に閉じこもらないで！</p> 	<p><b>十分な睡眠</b></p> <p>睡眠時間を確保して、生活リズムを整えよう！</p> 
---	--	---	---

**正しい生活習慣を身につけて、ずっとずーっと健康なからだ**

## 睡眠はしっかりとれていますか？

日常的な出来事や勉強して覚えた情報は、睡眠中に脳の中の海馬という場所で、一度ファイルし整理整頓され、その後、大脳皮質にためられていくといわれています。睡眠時間が少なくなると、昼間の授業や学習塾で勉強したことが定着せず、学習効率も悪くなってしまいます。



中学生に必要な睡眠時間の理想は8～9時間。最低でも7時間はとった方がいいといわれています。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病になりやすく、勉強したことも記憶として定着しにくくなってしまいます。夜型の生活から朝方の生活に切り替え、しっかりと睡眠をとるようにしましょう。

## よりよい睡眠をとるためのポイント

- 毎日同じ時間に寝起きする



- 寝る前にカフェインを多く含むコーヒーや緑茶、紅茶を飲まない



- 寝る2時間くらい前にぬるめのお風呂に入る



- 長時間の昼寝はしない

