

# 保健だより 12月 号

令和3年12月22日  
流山市立西初中学校  
保健室

今年も残りわずかとなりました。2021年はどんな1年でしたか？学校生活での楽しさ、嬉しさ、辛さ、悔しさ・・・たくさんの感情が飛び交った1年だったのではないのでしょうか。どれも皆さんの成長の糧となってまた次の1年へと続いていきます。来年も素敵な1年になりますように！

そして、冬はウイルスが活発になる季節です。体を動かしたり、バランスの良い食事をとることで、免疫力をアップし、寒さやウイルスに負けない体を作りましょう。



## カラカラだから…大事です、冬の水分補給



本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行（これらのウイルスの多くは乾燥した環境を好みます）や、お肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしないでいい…そんなイメージをもっていないでしょうか。でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調（暖房）でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分を補給しましょう！

ちなみに、汗や水分補給といえど熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。『激しい運動』『強めの暖房』が主要な注意ポイントです。対策をお忘れなく。



## 感染症にも受験にも勝つ朝型になろう！



受験生である3年生の中には、入試に向けて夜遅くまで勉強している人もいます。しかし、夜更かしは、体調管理の面ではもちろんのこと、「記憶の定着」にも逆効果になるのです。

午後10時から午前2時までは「**脳のゴールデンタイム**」と言われています。この時間帯に睡眠を取ると、成長ホルモンが多く分泌され、疲れがとれるだけでなく、翌日の記憶力や集中力を高く持続させることが可能になります。さらに、睡眠を取っている間に脳が情報を整理し、記憶として定着しやすくなります。

記憶力を向上させるには、夜更かしをして勉強するのではなく、睡眠時間を確保して受験を乗り切るようにしましょう。がんばれ3年生！

## 今年の治療は早めに終わらせよう

健康診断の結果から『受診・治療のお知らせ』を受け取ったまま、「部活、勉強、遊びなどで忙しいから」「痛みや異常は感じないから」・・・後回しにしている人はいませんか？

年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、早めに受診しましょう。問題がなければ学校に報告書を出して完了、軽症なら休み中に治療を終わらせることが出来る可能性も高くなります。

とくに3年生は休み明け、進路のスケジュールでさらに生活があわただしくなる人が多いと思います。大事な試験や面接を控えて、この冬休みが治療のチャンスです！未受診・未治療のままで試験に臨むことがないようにしてくださいね。



## まだまだ続けよう！ 感染予防対策

### こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食（昼食）の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



### 密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



### 換気の徹底

2方向（対角線上）の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

