

保健だより 1月

令和6年1月19日
流山市立西初石中学校
保健室

2024年は災害や事故のニュースで身が引き締まる思いのスタートになりました。今年は、辰年の中でも甲辰（きのえたつ）年と呼ばれ、「新しいことを始めて成功する」「今まで準備してきたことが形になる」といった縁起が良い年とされています。皆さんのそれぞれの目標に向かって進んでいけるといいですね。

インフルエンザの流行もまだまだ油断は禁物です。生活の土台となる健康管理をしっかりと、この冬を乗り切りましょう。保健室はいつも、皆さんの健康と安全を祈っています。

本年もどうぞ、よろしくお願いします。



夢をかなえるたった1枚の紙

こんな話をしていますか？

富士さんの高さは3,776mと日本一。

でも、これは紙を25回折りたたんだ高さとはほぼ同じなのです！



ふもとから見上げる富士山は、とても大きく、山頂は雲に隠れて見えません。夢もきっと富士山と同じです。「登りきれかな」と不安になることもあるでしょう。けれど、1枚の紙を折りたたむように、日々の小さな努力を積み重ねていけば、いつかあなたをはるか高い場所まで連れて行ってくれるはず。その時が来るまで、諦めず、少しずつ積み重ねていきましょう。

そのブルブル、なんのため？

寒いとき

人は生きていくため、体の中心部の温度を一年中ほぼ一定に保っています。ですから、とても寒いときには体温が下がりすぎないように、体中の筋肉を小刻みに震わせて熱を生み出しているのです。



感染症にかかったとき

ブルブル震えてきたと思ったら熱がぐんぐん上がった。これは「体温を上げろ！」と脳が命令をしたから。ウイルスなどの病原体は熱に弱いので、筋肉の震えで体温を上げようとしている。



怖いとき

恐怖を感じるとブルブル震えるのも体温を上げるためだとも言われています。戦うにしても逃げるにしても、体温が少し上がると、筋肉の動きや神経の動きは活発になるそうです。



良質な睡眠の効果はすばらしい！

睡眠には心身の休養だけでなく、他にも多くの役割があります。睡眠不足が続くと脳の働きも低下します。特に受験生の皆さん、寝る間を惜しんで勉強するより、7～8時間の睡眠をしっかりと取り、記憶を定着させ、気持ちを安定させるほうが賢明です。この時期、体調管理やストレスとうまく付き合うために大切になってくるのが、睡眠です。ぜひ、参考にして、質の良い睡眠をとってください。



～ぐっすり眠れる質の良い睡眠をとるための秘訣4か条～

その1

寝る3時間前には
食事を済ませる



その2

ぬるめのお風呂に
ゆっくりつかって
疲れをとる



その3

自分にあった布団
や枕を使う



その4

昼間、適度な
運動をしておく



いざという時の備えを

災害の備えとして、備蓄品や非常持ち出し品の備えは大切です。備蓄品は、自力で乗り切れる量の3日分は必要と言われています。水・食料品・衣類、生活・衛生用品、救急用品、貴重品など、基本の持ち物の他にも、自分だけの防災グッズを準備しておくのもいいですね。流山市HPでは、「**防災士が勧める我が家の災害用備蓄品等**」が載っていますのでぜひ参考にしてみてください。



コンタクト、
推しのグッズ
お守り…

ポイント

1・命を守るために必要な物

（持病の薬や、不調の時に服用できる薬、笛など）

2・あったら便利な物

（除菌ティッシュやマスク、小銭、モバイルバッテリーなど）

3・心がホッとできるもの

（アメやチョコなど甘いものやお気に入りのぬいぐるみなど）

