

# ほけんたより

For Your Self  
5月

横芝光町立光中学校  
養護教諭 北田敬子  
2022.5.2 NO.5

\* 5月の保健目標 \* 生活リズムを整えよう

## 心と体に ごほうびタイム!?

新学期がスタートして、約1ヶ月。新しいクラスや環境に、少しは慣れてきましたか? 友だちのこと、勉強のこと、部活動のこと…など、張り切って頑張っていたせいか、体にも心にも、知らず知らずのうちに疲れがたまってくる頃です。だるい、食欲がない、イライラする、やる気がでない等は、心と体が疲れているサインです。疲れがたまり、頑張りすぎてしまったのが原因です。



この連休は、がんばった心や体を解放する、休憩タイムをとるチャンスです♪ 休みが続くゴールデンウィーク☆☆新型コロナウイルス感染症予防の健康チェックはもちろんですが、この連休でゆっくりと休養をとり、体も心もリフレッシュして欲しいと思います。

3つの「れ」が、あなたを襲う?!

## 生活習慣のこわい誘惑。「慣れ、ダシ、崩れ」って?

授業時間ギリギリに登校しても平気だった。もう少し寝ててもいいよね?



慣れ



気がつくと、ダラダラスマホでおしゃべりやゲーム。宿題する時間は、後まわしていいよね?



ダシ



食欲もないし、時間もない。遅刻ギリギリ。朝ごはんは、食べずに登校してもいいよね?



崩れ



朝は余裕をもって起き、準備する時間を十分にとろう。どうしても眠い時は、就寝時間を見直してみよう! いつもより早めの睡眠が必要だよ。

スマホは使用時間を決めて使うこと。ちょっとした時間の工夫で、能率よく勉強時間も確保できるはず…。時間を上手に使うことがポイント!

朝ごはんを食べないとガソリンの無い車を走らせているのと同じこと。だるい、集中力が落ちる、イライラする等。体も心もきつい状態に! しっかり朝のエネルギー補給を。

## 決意表明☆ これで、バッチリ! 3つの「れ」から脱出!?

生活リズムをつかむために、時間を決めて行動しよう。生活習慣は一度崩れてしまうと、戻すことが大変です。崩れる前に、自分でメンテナンスをして、整えることが大切!! 自分の生活を自分でコントロール、Let's Try!!

起きる時間 _____ : _____	朝ご飯を食べる時間 _____ : _____	スマホやテレビの時間 _____ : _____ まで	寝る時間 _____ : _____
------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------------



休日だってリズムに合わせて生活を♪

# 新型コロナ感染症対策は、ゆるめないで！！

【資料：厚生労働省 HP】

## ポイント① 会話時のマスク着用！

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」の防止！マスク等を正しく使用して！

マスク、きちんとつけてる？



## 正しく使おうマスク！



### ポイント 会話時は必ず着用！



- 1 鼻の形に合わせすき間をふさぐ
- 2 あご下まで伸ばし顔にすき間なくフィットさせる

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

## ポイント② 定期的な手洗いの実施！

ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることや、物を介してついたウイルスによる「接触感染」の防止を！

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(資料元：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

## こまめにしよう 手洗い・手指消毒！

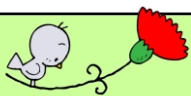
こんなタイミングでは必ず！

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など



ポイント

指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう！



保護者の方へ

## 健康的な生活リズム「睡眠について」と「健康観察」

新年度から一ヶ月。お子さんは徐々に生活リズムに慣れてきた頃でしょうか。しかしその一方で、新しい環境での心身の疲れが現れやすくなる時期。まずはしっかり睡眠をとり、回復に努めたいところです。生体リズムを管理する『体内時計』は、脳からのホルモンの働きで作用しています。脳からのホルモンにより「朝です。活動の時間です。」「夜です。休む時間です。」という指令がでます。その指令は、光に左右されます。朝すっきりと目覚めるには、「カーテンを開けて朝の光を浴びると良い」と言われていますが、睡眠の質を高めるためには、さらに夜の光（明るめの室内照明、深夜営業の店、スマホ等の光）を避けることも重要です。部屋の照明の調整、テレビやゲーム、寝る前のスマホの使用等を控えるなど、ぜひお子さんと一緒に工夫してみてください。

また、新型コロナ感染症は本校でもまだ続いています。3年ぶりの行動制限なしのゴールデンウィークとなり、今後の感染者拡大が懸念されます。長期化している感染対策ですが、朝の健康状態と体温チェックについて、引き続き御協力をお願いいたします。とくに連休明けは、普段以上に気をつけてお子さんの健康状態を確認してください。発熱や風邪症状がある場合は、自宅で休養し学校に連絡するとともに、日ごろ通院している医療機関か、自宅の近くにある医療機関に電話で相談してください。

【連休中の対応医療機関】横芝光町 東陽病院 84-1335 さくらクリニック 84-4333

【千葉県発熱コールセンター】03-6747-8414 [24時間対応] (県HP参照)