



コミュニティ・スクール
春日野中学校 保健室

おうちの人も
見せてね!

令和4年1月20日 NO.13 養護教諭 大浦 茉耶・土井 明日子

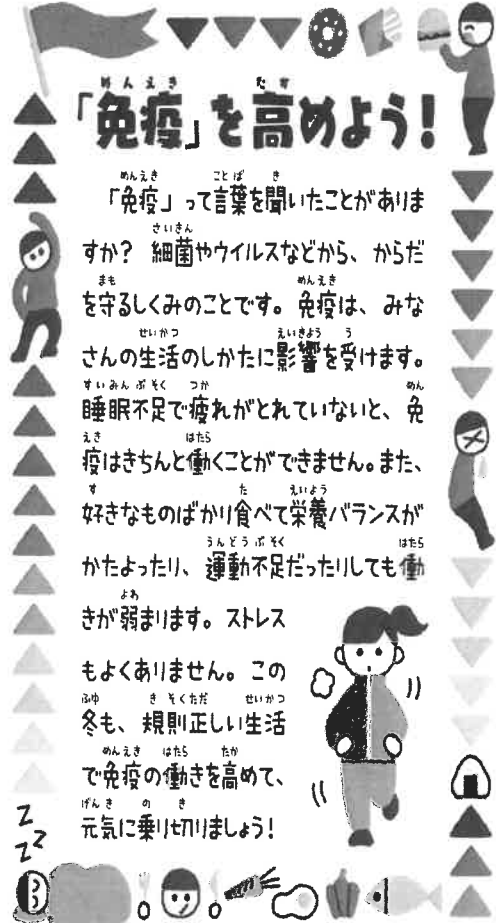
明けましておめでとうございます!

みなさん、17日間の冬休みはどのように過ごしましたか?

2022年の干支「寅」という字は「演」から来ていると言われています。「演じる=人の前に立つ」という意味や「演(えん)」という字の語源の「延(えん)」から「延ばす」という意味を表しているそうです。このような「人の前に立つ」ことや「延ばす」という意味から、「寅年」は芽を出したものが「成長していく(見えてくる)」年やこれから成長する物事の「象徴が生まれる(始まる)」年と言われています。

みなさんもこの1年で自分を成長させることができるよう、目標をぜひたててみてください。

目標を達成するために必要不可欠なものは、健康な心とからだ! 2022年も保健室は、みなさんの心とからだの健康をサポートしていきます♪



「免疫」を高めよう!

「免疫」って言葉を聞いたことがありますか? 細菌やウイルスなどから、からだを守るしくみのことです。免疫は、みなさんの生活のしかたに影響を受けます。睡眠不足で疲れがとれていないと、免疫はきちんと働くことができません。また、好きなものばかり食べて栄養バランスが崩れたり、運動不足だったりしても働きが弱まります。ストレスもよくありません。この冬も、規則正しい生活で免疫の働きを高めて、元気に乗り切りましょう!

まだまだ
気をつけたい!

感染症 に 負けないために



最近よく耳にする新型コロナウイルス感染症の変異株「オミクロン株」。全国で急激に感染者が増加していて、不安になっている人もいます。

しかし、私たちが続けていくことは変わりません。毎日の健康観察、手洗い、マスク着用、換気。基本的な感染症対策を行っていきましょう。また、規則正しい生活を送り、免疫力を高めましょう。

そして、「体調が悪いときは無理をしない」「体調が悪そうな人がいたら、『大丈夫?』と声をかける」など、自分と周りの人に対しての優しさも大切にしていきたいですね。

受験生のみなさんへ

夜型 朝型 に チェンジ!

- ✓ 朝起きたら太陽の光を浴びる
- ✓ 日中の軽い運動も◎
- ✓ 夕食は早めに済ませる
- ✓ お風呂でリラックス
- ✓ スマホやゲームを布団に持ち込まない

試験までもう少し。
無理せず、朝型のリズムを作りましょう。



一步一步の
積み重ねが
大事だよ

冬のあったか〜い睡眠 NG集

NG 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げるのが大切。電気毛布を使うなら、OFFか最弱に切り替わるタイマーを。

NG 暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適温度は16~19℃。

NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりにくくなります。

NG 寝る直前にお風呂であっただる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る60~90分前に38~40℃のぬるめのお湯で。

冷え知らずを
めざそう!

4つの 冷え対策

1 適度な運動で
筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質を
しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 冷えから体を守る
服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで
冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

みなさん、係やクラスメイトに自分の体調を素直に伝えられていますか?

保健係さん、クラスメイトが自分の体調を素直に伝えやすい雰囲気をつくれていますか?

「思いやり」を大切にすることで...
全校全体が、あたたかくなり、
みんな元気になると思っています。
そんな春日野予中にするためにも、
第36代保健委員会では
「思いやり」を大切にしていきたいと思います!!

仲道保健委員長より

