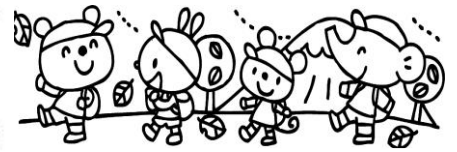


9月保健だより



No.7 令和3年 8月27日
行田市立忍中学校 保健室

2学期がスタートしました。充実した夏休みは過ごせましたか？まだ暑い日が続くので、引き続き、熱中症に注意して過ごしましょう。また、夏休みなどの長期休業明けは体調不良になったり、けがをしたりすることが多くなります。自分自身の健康状態を日々点検して、健康管理に努めましょう。



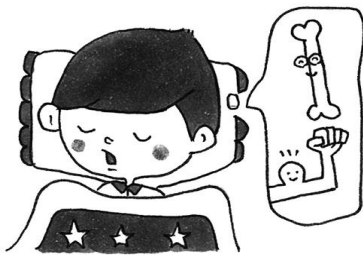
夏休み中、「寝るのが遅くなった・・・」、「朝起きられなくて朝ごはん食べてないや・・・」など、生活習慣が乱れてしまった人はいませんか？夏休み明けも同じ生活を続けていると、体調を崩しやすくなります。毎日元気に学校生活を送るためには、生活習慣を整えることがとても大切です。

生活のキホンは、**早寝・早起き・朝ご飯！**

健康は、楽しく、充実した生活を送るための土台です。

スポーツ傷害をふせぐ！ 3つの「しっかり」

①しっかり睡眠をとる



眠っているときに、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。また、睡眠は疲れから回復させます。

②しっかり食事をとる



バランスの良い食事で、さまざまな栄養素がからだを回復させます。また、エネルギーが補給され、集中力も高まります。

③しっかりほぐす



スポーツをした後の整理運動や入浴で筋肉をほぐすことで、疲れがたまりにくくなります。



不安や悩みは1人で抱えずに！

新学期が始まり、学校生活がスタートします。感染症の影響で普段通りの生活を送ることができない日々が続いていて、不安な気持ちがあるかもしれません。

不安や悩み、ストレスを抱え続けてしまうと、イライラすることが増えたり、急に悲しくなったり、頭痛や腹痛などの体調不良出てきたりすることもあります。軽い運動などでストレスを解消したり、信頼できる誰かに話をしたり、自分でできる解消法を探してみましょう！もし誰かに悩みを相談されたら、優しく聞いてあげてくださいね。



2 学期も気を緩めないで！感染症対策に気を配ろう！

①手洗いうがい！+アルコール消毒！

①のなかで一番大切なことは手洗いです。人は無意識のうちに目や鼻、口元などを触っていることがあります。手にウイルスや菌がついていると、触ったときに目や口などから、菌やウイルスが体の中に侵入してしまいます。(接触感染)

こまめに手を洗い、清潔にしておきましょう。

手洗いのポイントは、石けんを使って、指先まで丁寧に。

ただ何となく無意識に手を洗うのではなく、

「菌やウイルスを減らすための手洗い」という意識をもつことが効果的な手洗いに繋がります。



②マスク

マスクは、飛沫感染の予防になります。飛沫感染とは、せきやくしゃみによってとんだ唾液などの飛沫を吸い込んで、感染してしまうことです。

マスクは正しく使わないと意味がありません。鼻を出していたり、

顎にマスクをしていたりしている人はいませんか？

また、体育や部活動の時など、マスクを外す場面では、人との距離を意識して、できるだけ間隔をあけるよう心がけましょう。



③換気

窓を閉め切った状態だと、みなさんの呼吸によって、室内の二酸化炭素濃度が上がっていきます。室内の空気をきれいに保つために、窓を10cm程度開けて、室内の空気を入れ替えましょう。

まだまだ暑い日が続くので、教室等でクーラーを使うと思いますが、クーラー使用中もしっかり換気するようにしてください。



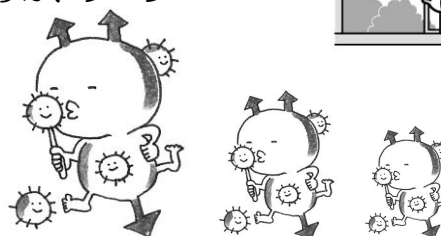
①・②・③はもちろん大事…でもそれだけじゃない！

★体の抵抗力を高める★

運動・栄養・睡眠不足等によって体の調子がよくなないと、感染症にかかりやすくなります。せっかく①・②・③を徹底していたとしても、感染症にかかりやすい体だと、効果も半減です…。

「心身ともに健康でいること」これは皆さんがこれから成長していく中でとても重要な事です。

勉強をする、部活をする、趣味に打ち込む…中学生の皆さんには、「自分の健康は自分で管理すること」これを身につけてほしいと思います。「昨日は寝るのが遅くなったから、今日は早く寝て体を休めよう。」「最近運動できてないから、体育の時間は思いっきり体を動かそう」など、出来ることから始めてみましょう。



～感染拡大を防ぐために…生徒の皆さんと保護者の皆様へお願い～

埼玉県内でも、新型コロナウイルス感染症の拡大が続いています。感染症拡大防止のため、ご家庭での健康観察の徹底をお願いします。風邪症状がある等、体調不良時は無理して登校せず、症状が無くなるまで自宅で休養するようお願いいたします。また、発熱症状等があり、PCR 検査を受けた場合や、ご家族の方や生徒が感染者、または濃厚接触者となった場合には、学校まで速やかにご連絡ください。