



北中 保健室
令和5年度 1月号

新しい1年のスタートです。今年の干支は辰ですね。竜が天高くのぼる姿から、「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。飛躍の1年になるようにたくさんの方に挑戦してほしいと思います。

冬休みモードから学校モードへ!!

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが乱れてしまった人は、4つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。



スイッチ① 早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

早起きすることで時間に余裕ができるので、落ち着いて一日をスタートさせることができます!

スイッチ② 朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。 体温を上げ、運動能力アップやけが予防につながります。

菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



スイッチ③ 運動



寒いときこそ運動をして、体の中からあたためましょう。 体を動かすことでほどよく疲れるので、夜もぐっすり眠れます。

散歩やなわとびなどのスポーツはもちろん、お風呂掃除や床のぞうきがけなど、家の掃除もやってみましょう!



スイッチ④ メディア

使う時間や場所を決め、正しい姿勢で使いましょう。

長時間のメディア使用は、視力の低下やストレートネック、睡眠不足を引き起こします。

メディア使用のルールを家の人と確認しておきましょう。



感染症情報!!

群馬県ではインフルエンザの報告が続いており、警報が発令中です。富岡市は、群馬県の中でもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の報告が1番多いです。さらに、咽頭結膜熱という感染症も増加しています。

石けんと流水を使った手洗い、咳エチケットをこれからも続けていきましょう。自分がかからないことは大切ですが、周りの人にうつさないことも大切です。一人一人が感染症予防の意識をもった行動をしましょう。

咽頭結膜熱

- 症状
- 発熱: 38~40℃の高熱が続き、なかなか下がらない。
 - 咽頭炎: 咳や咽頭痛。
 - 結膜炎: 目が赤く充血し、痛みや目やにを伴う。

- 予防
- 石けんと流水でこまめに手を洗い、自分のハンカチでしっかりと拭く。
 - アルコール消毒が効きにくいウイルスです!
 - 感染した人とタオル等を共用しない。

☆他にも、生活リズムをととのえる、マスクを着用するなど、基本的な予防を実施していきましょう!



睡眠レベルアップ大作戦！！

自分の睡眠を見直し、質のよい睡眠をGETしよう



睡眠の役割

☆体の回復と成長

☆脳の記憶の整理と定着

☆食欲のコントロール

☆免疫力の向上

☆精神の安定

睡眠が十分にとれていないと、脳の働きが低下してしまいます。そうすると、集中力が低下したり、イライラしたり、学習能力が低下したりします。

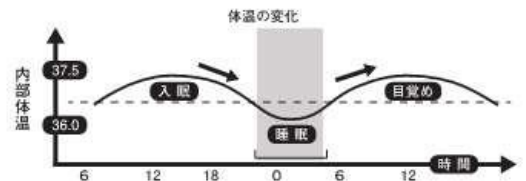
快眠のポイント

- ①脳が興奮していないこと
- ②体温がスムーズに下がること

人は、体温が下がるとともに眠り、上がるとともに目を覚まします。寝る前にリラックスしていると、手足が温かくなり、熱を外に逃がして体温が下がります。そのため、スムーズに眠りに入ることができます。

こんなことはNG！

- ・寝る前の激しい運動や熱いお風呂 → 体温が上がりすぎてしまう
- ・寝る前の悩み事やスマホ等のメディア → 脳を興奮させてしまう



ずかんぞくねつ 頭寒足熱 って知ってる？

頭寒足熱とは、頭部を冷やし、足を温めることです。人間の体は、もともと上半身の方が下半身より体温が高いそうです。頭を涼しくして足元を温め、上半身と下半身の温度差をできるだけ小さくすることで、血流の流れが良くなり全身がぽかぽかしてくるのです。レッグウォーマーをはいたり、湯たんぽを足下に置いたりしてみるといいですね。



☆今の自分の睡眠をふり返ってみよう（できている項目に○をつけよう！）

朝、すっきりと目覚める。 目覚まし時計が何回も鳴らないで起きられる。	帰宅後は居眠り(仮眠)をしない。 または仮眠しても30分以内になっている。
朝起きたら太陽の光を浴びている。	自分に必要な睡眠時間を確保できている。
朝、起きたときにお腹がすいている。	夕食後は夜食などを食べない。
毎朝、朝食をとる習慣がある。	起床時刻と就寝時刻が決まっている。
毎朝、ほぼ同じ時間にトイレに行って排便する習慣がある。	寝る直前はメディア(スマホ、TV、ゲームなど)は使っていない。
午前中に眠気がない。午前中の授業で眠ってしまうことはない。	休日でも、平日プラス2時間以上の寝だめをすることはない。

自分の睡眠や生活を見直し、質の良い睡眠をとみましょう！！