

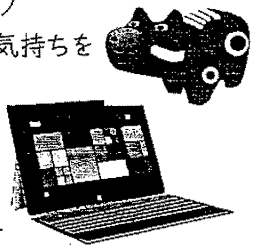
保健だより

魚住東中学校 保健室
令和2年度

1月

新年、あけましておめでとうございます 2021 丑年(うしどし)

・新しい年が始まりました。感染症の猛威は依然として続いています、そんな中でも気持ちを新たに“今年は〇〇をやってみよう!”と前向きな考えを持ち行動していきましょう。
・新しい生活様式の中で、学習方法も変わっていきます。新しいことにチャレンジです!!
日本全国、そして世界が変わろうとしています。パソコン画面を見ながら学習する機会が増えそうです。 みんな一緒に Let's Try **



眠れないあなたへ

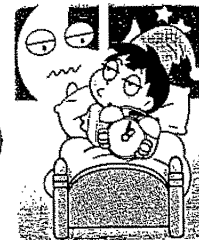
ぐっすり快眠のコツ

最近、眠れていますか?

「眠ろうとしても眠れない」という経験、きっとありますよね。心配なことがあるとき、テストや試合の前、寝る前にスマホを触ってつい...
いろんな原因があると思いますが、成長期みなさんにとって睡眠は大切な時間です。

こんなことはありませんか?

- ☐ 寝つきがわるい
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- ☐ 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- ☐ 早朝に目が覚めてしまう
- ☐ 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない

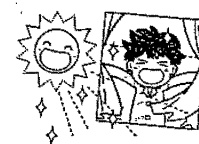


一つでもチェックがついたら
快眠のコツを試してみよう!

眠れないを解消! 快眠のコツ

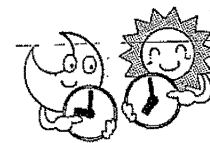
快眠のためにできることはたくさんあります。次の中から、始められそうなことを試してみましょう! 自分にあった「眠くなる方法」を見つけてみるのもいいですね。

3 太陽の光を浴びる
体内時計を調整する
- 働きがある太陽の光 -
早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。



6 寝る前にお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間をとったりしましょう。

1 夜ふかしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きるのを習慣に。



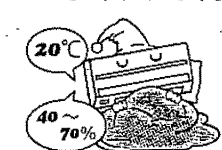
2 睡眠時間には個人差があります。「〇時間眠る!」と厳しい目標を立てなくてもOK。

4 適度に運動する
ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。日中に軽く汗ばむ程度の運動をめざしましょう。



5 自分流のストレス解消法
ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を。

7 眠りやすい寝室をつくる
寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠には室温20℃前後、湿度40~70%くらいがよいといわれています。



寝だめはいけないの?

休日にとめて寝たがらといって、次の週から少ない睡眠時間で元気に過ごせるわけではありません。「睡眠」を「ためる」ことはできないのです。その上、朝起きるタイミングがずれてしまうので、眠くなる時間も不安定に。起床時間はなるべく毎日同じにしましょう。

笑う門には福来る♡



***笑う**ことと健康にはとても関係があります。健康な人の体にも1日何千個もの**がん細胞**が生まれています。これらの**がん細胞**や体に侵入するウィルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのが**NK (ナチュラルキラー) 細胞**です。**笑う**ことでNK細胞が活性化され、免疫力がアップされています!
*先日聞いた、兵庫県の医療の最前線で日々奮闘されている医師の方のお話の中で、「新型コロナウイルス感染症の治療は今後も長く続きます。何とか頑張っていけるように私たちは“良く寝て、**良く笑う**”ようにしています。」とありました。医療のプロの方の心がけることが、とてもシンプルで身近なことに驚きましたが、それが人間のパワーをみなぎらせるととても良い方法なんだと痛感しました。医療従事者の方々の奮闘が、私たちの命を支えてくれています。 自分でしなければならぬ感染症予防を継続しましょう!!



◆インフルエンザにかかったら……◆

・12月1日から、インフルエンザにかかった場合の登校許可書が変更されています。11月までは「登校許可書」を主治医に記入してもらわなければなりませんでした。変更後は「インフルエンザによる欠席期間の報告書」を保護者の方にご記入いただくことになりました。よろしく願いいたします。尚、インフルエンザ以外の感染症にかかった場合は主治医記入による「登校許可書」が必要となります。