

12月号 あおぞら

日に日に寒くなってきました。かぜ・コロナ予防にはこまめなうがい・手洗いのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。規則正しい生活習慣で寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう。

7月の保健だより「**2学期は今までよりも、友達のことを考えながら生活しましょう**」と記しました。人間関係が広がり、複雑になってくる時期なので、相手の気持ちになって行動することは本当に大切です。人間関係は大人になっても一生ついてきます。今は良好な人間関係を築いていくための大切な練習期間です。メンタルヘルスを良好にして自分の力を十分に発揮できる人になりましょう。

体のリズムを整える朝食をとろう！



2種類の体内時計

- 脳時計（脳の視床下部にあり、生体リズムを刻み、朝の光でリセットされる）
- 末梢時計（全身の臓器にあり、朝食や運動によって調節される）

私たちの体は朝起きて日の光を浴び、朝食をとることで体内時計が整い、脳や体が目覚め、活動的になる。1日のリズムをつくって生活習慣を整える効果もある。

朝食を食べずに学校に行くと、末梢神経はまだ朝が来ておらず、1時間目は眠くて体温も低く、2、3時間目になって初めて目覚めることになる。

早寝早起きをして朝食をとる時間を確保し、毎日欠かさず食べるようにしましょう。食べる物を前の日の夜に「明日は何を食べようかな」と自分で選んだりするのも効果的！

冬を元気にすすむために

自分のウィークポイントを知ること！ 思い当たるものにチェック



- うがい・手洗いはサボる
- 部屋の気温も湿度も低い

- よく顔をさわる
- 部屋の換気をしない



- ♥ 朝ごはんを食べない



- ♥ 運動よりゲームが好き

- ♥ 野菜は残す
- ♥ 冷たいものが好き



- ♥ 夜中までスマホ
- ♥ ため息をよくつく
- ♥ シャワーですませる

❗ にチェックが多い人は **ウイルスへの注意が足りません!**

アドバイス1

感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウイルスは、ヒトの口や鼻から進入するチャンスをうかがっています。外出から帰ったとき、食事の前など、こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。カゼ予防にはうがいも効果があります。

うがい
手洗いを

アドバイス2

適度な
温度と湿度

ウイルスは冬の“低温”と“乾燥”で活性化します。部屋の中を暖かくして、湿度50～60%を保ちましょう。締め切った部屋のウイルスは換気で追い出す!

アドバイス3

マスクを
つける

マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。

♥ にチェックが多い人は **免疫力が低くなっています!**

アドバイス

マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力がからだにはあります。それが、免疫力。免疫力を高めて、カゼ・インフルエンザからからだを守ろう。

免疫力を高めるのは…

- きちんと3回、バランスのとれた食事
- 7～8時間の睡眠
- ストレスをじょうずに発散する
- 適度に運動をする
- からだを冷やさない



< 冬休みも感染症に注意!! >

冬休みは、年末年始の行事（大晦日や初詣）、コンサートやスポーツ観戦、旅行、帰省する人も増えることが予想されます。友だちとも遊びに出かけるでしょう。集団活動に参加するなど、とにかく人と関わる時はいつでも、今まで通り、**マスク着用・手洗い・うがい・ソーシャルディスタンス**を意識して、感染予防に努めてください。新型コロナウイルス感染症に感染した人は今でも後遺症に悩まされています。命の危険もあります。感染しない・させないことが一番大切です。いつでも感染防止を意識して生活してください。

知っていますか? **起立性調節障害**

自律神経は交感神経が強く働くと、血管が収縮して心と体が活発になる。副交感神経が優位に働けば血管が拡張して心と体が休む夜間のリラックス状態になる。自律神経のバランスが乱れると血圧が低下してめまいや動悸、失神などの症状が起こる。これが「**起立性調節障害**」朝、寝た状態から起き上がるのが辛く、なかなか起きられない。**自分の意志ではコントロールできない症状が午前中に強く出て、午後に軽くなるのが特徴**。昼夜逆転生活になりやすい。思春期の子どもに多く発症する。朝は頭を下げてゆっくり起立して、起きたら**日中は寝転がらないようにする**。寝転がると自律神経がそのゴロゴロした姿勢に合うように体を調節してしまう。昼間は外に出て軽いウォーキング、夜、元気になったとしても早めに寝る。適切な治療と生活習慣の改善が必要。

* 12月の保健行事 *

6日(火) 1年生 性教育講演会 全クラス1時間
講師 助産師 桜井 裕子 さん

7日(水) 2年生 歯科保健指導 各クラス1時間
埼玉県歯科衛生士会 朝霞支部 歯科衛生士4名