

保健だより



令和2年5月7日
流山市立八木中学校
保健室

緑がまぶしく、とてもさわやかな季節になりました。外に飛び出して行きたくなる季節…。でも、新型コロナウイルス感染症は治まる気配がありません。不要不急の外出は避け、感染が拡がらないように、一人ひとりが責任ある行動をとらなければなりませんね。毎日の健康観察と規則正しい生活を送ることに今まで以上に注意をはらい、感染予防に努めるよう心がけましょう。

5月の保健目標 **感染症対策を一人ひとりがしっかり行う！！**

生活リズムを整える

体力や病気を予防する力をつけるためにも、生活リズムを整えることは大切です。こんな時だからこそメリハリをつけた生活をしましょう。



☆早寝早起きをしよう！

1日の疲れをいやす最大の休息は睡眠です。

睡眠には、**昼間おこった出来事を記憶したり、脳や体を休める**大事な役割があります。**骨や筋肉が成長する**ために一番必要なホルモンが出るのも、睡眠中です。(寝る子は育つという言葉もありますね…)

中学生は**最低でも7時間以上寝る**と睡眠の1番良い効果が期待できると一般的に言われています。

平日はたくさん眠れないから、休日にたくさん眠ればいいのか？⇒**睡眠は、貯められません！**

それどころか休日に眠りすぎてしまうと**体内リズムがくるい**、朝起きられなかったり、昼間にボーっとしてしまうこともあります。

☆バランスの良い食事を心がけよう！

毎日朝ごはんを食べていますか？一日のエネルギー源はなんといっても**朝ごはん**です。ごはんやパン、野菜、卵、ウインナーなどからバランスよくエネルギーを補給することで、**脳の活性化**や**体を目覚めさせるスイッチの役割**を果たします。早起きをして朝ごはんに時間をかけてみましょう。自分で作ってみるのもいいですね！

☆適度に運動しよう！

食事で整えたエネルギーを上手に使うこと。適度に体を動かして夜にたっぷり眠れるようにすること。どちらも毎日の程よい運動が必要です。(この時もできるだけ人と接触しない運動をしましょう。)

運動することで**骨や筋肉が強くなります**。運動を通して体を鍛えておき、本格的に暑くなるこれからの時期に備えましょう。今のうちに少しずつ積み上げておくことが、のちの**熱中症や体調不良を防ぐ**ことにつながります。

※スポーツだけが運動じゃない！

身近なところに、気軽にできる運動がたくさんあります。「犬の散歩」「買い物」「家のお手伝い」も運動です！「エスカレーターではなく階段を使う」等、工夫次第でもいろいろありますね！



感染拡大で不安を感じている人へ

新型コロナウイルス感染拡大やその影響に関して、不安や動揺などを感じている人がいると思います。このようなストレスが続くと、さまざまな変化があらわれることがあります。

気持ちの変化

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- 誰と話す気にもならない

からだの変化

- 疲れやすい
- めまい、頭痛、肩こり
- 吐き気、腹痛
- 食欲不振、過食
- 眠れない

考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 記憶力が低下する
- 悲観的な考え方になる

これらの症状は、人によって数週間続くことがありますが、強い、または慢性的なストレスを受けると**多くの人に起こりうる正常な反応**です。自然に回復していくことがほとんどです。気持ちを誰かに話したり、相談することで、つらさがやわらぐことがあります。一人で抱え込まずに、身近な人に相談してみましょう。そして、食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。また、手洗いうがいなど自分を守るための行動も大切です。



自分を、家族を、またみんなを守るために、新型コロナウイルスを拡げないためにできること

手洗い	咳エチケット	こまめな換気	家でゆっくり	家族みんなで
外から帰ってきたらまず、石けんで手洗いを！手に付いたウイルスを洗い流し、その後に手指消毒をすることで、さらに効果あり。	会話するときや咳やくしゃみが出る時は、マスクをつける。またくしゃみや咳が出る時、口や鼻をハンカチなどで覆う。	「密閉」空間にしないように対角線の窓を常時5cmくらいは開けておく。1時間に1回は窓を5分間全開にする。	不要不急の外出を控えましょう。人混みは感染のリスクが高いです。熱、鼻水、咳等がある時は、外に出ず、家でゆっくり休もう。	家族みんなで対策を行ってください。新型コロナウイルスが拡がらないように、一人ひとりが気をつけましょう。自分は大丈夫と思わない！

～手洗いの5つのタイミング～

外から帰った時



咳やくしゃみ
鼻をかんだ時



ごはんを食べる時
(食べる前は念入りに！)



病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時



 ①水道水で手をぬらす	 ②石けんをしっかり泡立てる	 ③手のひら、手の甲を洗う	 ④指と指の間をこすりよめにして洗う
 ⑤親指を反対の手でつかんで洗う	 ⑥よくこすって、指先、爪の間も洗う	 ⑦手首を洗う	 ⑧流水で石けんを洗い流し、清潔なタオルでふく