

ほけんだより

明戸中学校
ほけんしつ
1月号
令和3年1月6日

1月の保健目標：感染症の予防と環境衛生の充実について理解し実践しよう！



明けましておめでとうございます。
干支の動物中で一番ゆっくり動く「牛」。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めると良いそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体作りをしていきましょう。
まだまだ、感染症予防の徹底が大切です。今必要な行動を再確認して、健康で充実した一年としましょう。

受験生のみなさん！もうひとふんばり！

あせり・緊張・ストレスに負けないで！！

睡眠時間はしっかりと確保して！

睡眠不足は集中力・記憶力の敵！
受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くても本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。
脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…？

不調のときはあせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。

受験に向けて…睡眠のコツ

★寝る前にすることを習慣化しよう

ストレッチをする、温かい飲み物を飲むなど、「これをしてから寝る」という習慣を決めましょう。試験前日の夜も、いつもと同じ行動をすることで少し緊張がやわらぎます。

緊張で眠れない時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてみてください。あなたの頑張りが一番分かっているのは、あなた自身。
眠れない時は、自分をほめる時間にあててみてください。

油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



感染症予防には、「ウイルスや細菌を体の中に入れない」こと、「ウイルスや細菌が体の中に入ってきて抵抗できる」ことが大切です。5月に新型コロナウイルス予防のための『新しい生活様式』が出せれ、その生活に慣れると同時に、“ゆるみ”も心配されます。意識していても、“ついうっかり”ということも…。例えば、コタツでうたた寝してしまうと、汗を必要以上にかいて体温調節ができず、かぜをひきやすくなってしまいます。

それ、濃厚接触です



また、新型コロナウイルスで特に気を付けなければいけないのが「人と人の距離」です。
新型コロナウイルスにおける濃厚接触とは、「近距離で接触、あるいは長時間接触し、感染の可能性が高くなっている」ことを言います。濃厚接触かどうかを判断する上で重要な要素は、
①距離の近さ ②時間の長さ です。
そして、手洗い・消毒をせずに手で触れること、またはマスクをしないで対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1m程度以内）で15分以上接触があった場合に濃厚接触と考えられます。
集団生活の中でも、こまめに『手洗い』をし、『マスクと距離』に注意すれば、きちんと防ぐことができます。

マスクのつけ方・外し方・捨て方

