

ほけんだより



2月号

川口市立芝西中学校 保健室 令和3年2月9日発行



今年の立春は2月3日でした。この日から春が始まるといわれていますが、まだまだ寒い日が続いていますね。

芝西中学校では、インフルエンザは出ていませんが、特に受験生のみなさんは油断せず、手洗い・うがいや換気、加湿などをしっかりと予防していきましょう。他にも、新型コロナウイルス感染症にならないためにも、マスクを着用する、生活習慣を整える、出来るだけ人込みを避ける等を心がけましょう。



ジャージを忘れ体操服で過ごしている生徒をたまに見かけます。寒い日が続いているので朝家を出る前にしっかりと確認しましょう！

冬の生活を健康におくろう

2月の保健目標は「冬の生活を健康におくろう」です。健康な生活とは、バランスの良い食事と、十分な睡眠、適度な運動等が必要となります。

食事

●バランス良く

体力がつき、風邪予防にもつながります。朝ごはんを抜いてくる生徒もいますが、必ず食べるようにしましょう。

●腹八分目で

食べ過ぎは、体調を崩す原因となります。3年生は夜遅くまで勉強をし夜食をとることもあると思いますが、摂りすぎには注意しましょう。



生活リズム

●十分な睡眠を

十分な睡眠をとることは、脳の疲れをとり、記憶を定着させる効果があります。夜ふかしをせずに、早く寝るようにしましょう。

●早起きの習慣を

寒い日は朝布団からでるのがつらいですが、早起きの習慣をつけることで、授業や試験の始まる時刻には、脳が目覚めているようになります。



リフレッシュ&リラックス

●軽くからだを動かす

こわばった首や肩の筋肉をほぐし、集中力を取り戻す効果があります。

●寝る前にお風呂でゆったり

熱すぎない温度のお湯にゆっくり浸かりましょう。心身の疲れがとれ手足が温まり、熟睡モードに。

●手や指先をマッサージ

手が冷たく感じる時は、手や指先を軽くマッサージすると効果的です。



教室の環境はどうでしょうか？

□ 休み時間ごとに窓とドアを全て開けて教室の空気を入れ替えていますか？

□ 授業中も窓とドアは少しずつ開けて換気をしていますか？

※ 前後のドアを5cm開けるだけで空気の流れがよくなります。

□ タオルを濡らして干しておくなど、適度に湿度を保っていますか？



昨日、1年2組で学校薬剤師による教室の環境検査を実施しました。換気をよくしていたため、二酸化炭素の量は規定値の範囲内でした。これからも、感染症に負けず元気に過ごすために、保健委員だけでなく、みんなで意識して自分たちの生活環境を整えましょう。



友だちの心を傷つけない！ 悪口についてどう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよ！ でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか？ 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたら どう思う!? まずはそこから 考えてみて!!</p>	<p>“ことば”ひとつで 友だちを傷つけることも 助けることもできる!</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても 傷つけられたほうは 一生忘れない!</p>	<p>悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友だちでは ないと思う!</p>

チョコレートの効用

この時期には口にする機会も多いのではないのでしょうか。チョコレートの原料はカカオ豆ですが、その中に含まれるカカオ・ポリフェノールには、動脈硬化やがんを予防する働きがあるといわれています。また、カカオ豆にはテオブロミンという成分もあり、これにはリラックス効果や集中力、記憶力を高める作用もあるとか。チョコレートは受験生が気分転換につまむのに、ちょうどよさそうですね。ただし、いろいろな効用があるとはいえ、食べすぎにはやはり注意が必要です！