

ほけんだより 1月

令和3年1月8日
山田高校 保健室



今年もよろしくお祈りします。



干支の動物の中で一番ゆっくり動く牛。十二支の2番目で、芽吹きを迎えようとする丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。

健康な心と体も、毎日の積み重ね。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日から学校生活のリズムに戻しましょう。今年も昨年同様、体調をしっかりと整えて登校してくださいね。

ものまじり、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかないうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることのある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？



〈新型コロナウイルス感染症対策の継続を〉

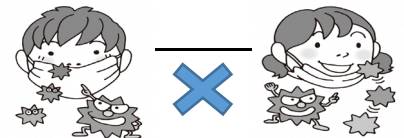
〈21月の学校保健目標は「教室の換気をしよう！」〉

寒い冬。部屋が暖まったらなかなか換気をしたとは思いませんね。でも…この冬は今までとはわけが違います。どの教室も窓を開けて、感染症予防を徹底してくれています。効果的な換気について載せますので、学校だけでなく、お家での換気にも役立ててください。

①入口と出口をつくること。2か所(以上)開ける。 ②入口は小さく出口は大きく。 ③部屋の対角線上の窓を開ける。

昨年の同時期は、高知県全域にインフルエンザ警報が発令されていました。山田高校でも、1月はインフルエンザによる出席停止者が9人いました。今シーズンはというと、高知県でのインフルエンザの発生件数は0が続いています。

年末には、イギリスで見つかった新型コロナウイルスの変異株が日本でも確認されました。それでも、個人の対応が変わることはありません。手洗い、マスク、換気、人との距離など…これまでやってきた対策を徹底して続けることが、自分の健康を守り、また周りの大事な人の健康を守ることに繋がります。



ネットの約束 合言葉は あ・み・の・コ ?

あいに行かない

その情報は本当ですか？

ネットで知り合った人に会いに行くのは危険です。

み直す

その書き込み、思いやりはありますか？

送信する前に・アップする前に、見直しましょう。

のせない

一生消せなくなることも。

ネットに個人情報を載せてはいけません。

コミュニケーション

画面ばかり見ていませんか？

身近な人と過ごす時間も大切にしましょう。

