

保健だより

2024年1月号
美祢市立伊佐中学校保健室

第3日曜日は
家庭の日
1月21日です

2024年が始まりました。冬休みの間、健康で楽しい時間が過ごせたでしょうか。3学期は大事なまとめの学期となります。冬休みの生活からいつもの学校生活を送れるように心の切り替え、1日1日を大切に過ごしましょう。

さて、みなさんは今年の目標を立てましたか。「今年はこれに挑戦してみよう」「こんな自分になりたい」など具体的な目標を立てると、有意義な1年が送れると思います。まだ目標が立てられていない人は考えて下さい。今年も1年元気で過ごせることを願っています。

～生活のリズムを整えましょう～

生活を切り替えるコツは次の5つです

毎日同じ時間に起きる 	起きたら朝日を浴びる 	食事食べる時間を一定にする 	体を動かす 	夜更かしをしない 
---	---	--	---	--

1月15日(月)～1月21日(日)の期間に、3学期のグ〜グ〜チャレンジを行います。この取組をきっかけにしてしっかりと生活リズムを整えましょう。

1月 冬の健康管理に努めよう

冬の健康管理のポイントは3つあります。ポイントを押さえて健康に過ごしましょう。

1) 感染症の予防～冬は空気が乾燥するため、風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなど感染症にかかりやすくなる時期です。これらの感染症を予防するには、外出時のマスクの着用、帰宅後に必ず手洗いとうがいをすることが大切です。

2) 環境の調整 ～体を冷やすと免疫力が低下したり、血行が悪くなり健康面に悪影響を及ぼすこともあります。急激な温度変化は、血圧の上昇を招くので病気の発症や寒暖差アレルギーを引き起こすこともあります。しかし、部屋を閉め切ることも良くありません。部屋で暖房器具を利用するため、空気が乾燥します。そこで定期的に部屋の換気を行って温度管理をすると共に、加湿することが大切なのです。また適切な衣類で体温調節を行うことも大切です。そこで3学期より通常教室に加湿空気洗浄機を設置します。



3) 食事と運動 ～この時期は、季節のイベントや行事により外食や、いつもの食事とはちがう季節の料理を食べる機会が多くなります。おいしい食事をついつい食べ過ぎてしまいがちです。また寒さや天候によっては、部屋で過ごすことが多くなります。外へ出て運動するのを避けるため、体を動かさないのが、食欲がわかなくなり、食事をとらなかつたり摂取量が低下したりするなど食生活が乱れる要因の1つとなります。また運動を行わないことで、適度な疲労感が無く、睡眠パターンが崩れる可能性や体力の低下も起こります。一般的には基礎代謝が高くなる冬に運動すると、骨格筋力を増やすため基礎代謝が上がり、エネルギーを消費しやすくなり、痩せやすい体作りにつながります。(寒さと冷えの対策を行い、血行を良くすることが重要です。)冬の運動は、夏と比べ汗をかきにくく、どの乾きを自覚しにくいいため水分補給もおろそかになりやすいので、注意してこまめに水分補給をしましょう。



保健室からのお知らせ

- ・3学期の身体測定(身長、体重)は、1/10(水)～22日(月)、視力測定は、1/12(金)～1/31(水)の昼休みに実施をします。
- ・3学期のグ〜グ〜チャレンジ週間は、1月15日(月)～1月21日(日)となります。
- ・学校保健安全委員会 1月27日(土)に開催します。

講演 家族みんなで生活リズム向上 「早寝・早起き・朝ごはん」

講師 山口県教育庁地域連携教育推進課 指導主事 福井貴己様

社会教育主事 阿野隆志様

保護者参加型授業参観のあとに行いますので、引き続きご参加下さい。

・食後の歯みがきについて

新型コロナウイルス感染症の拡大から、学校給食後の歯みがきを控えていました。昨年5月に新型コロナウイルス感染症法は、2類から5類に位置付けが変わりました。以下のことに気を付けながら、給食後の歯みがきに取り組んでみたいと思います。

- ・一度に多くの方が手洗い場で磨かないようにする。
- ・飛沫が飛び散らないように注意しながら、歯ブラシを静かに小刻みに動かし、大きく動かさない。
- ・歯みがきしながら動き回らない。
- ・口をすすぐ時は勢い良く吐き出さないように、静かに吐き出すようにする。終了後は水をしっかり流す。

依然として新型コロナウイルス感染症は無くなってはいませんが、歯みがきをすることで、口の中がきれいになると共に、喉のウイルス菌が減り、感染しにくくなるといわれています。

