

# 保健だより 1月

令和4年1月発行  
原町高校 保健室

年が明けて2022年になり、3学期が始まりました。1、2年生は1年間の締めくくりであり次年度への準備期間でもあります。3年生の皆さんは高校生活が残り2か月となりましたね。健康に有意義な時間を過ごせるよう保健室からもサポートしていきますので、本年もよろしくお願いいたします♪

## 感染症対策をしっかりと行いましょう！

新型コロナウイルス感染症が全国的に急激な拡大傾向にあります。オミクロン株は重症化しないと言われていますが、危険ではないという意味ではありません。改めて基本的対策を徹底していきましょう。

### 【学校生活を送る中で考えられる油断とその対策】

#### ～食事時間～

※休み時間等、手洗い、うがいをせずに間食をとる。

→昼食前だけでなく、食事をする前は必ず石鹸による手洗いとうがいをしましょう。

※昼食時、数人で集まって会話をしながら食べる。

→対面にならずに同じ方向を向いて黙食しましょう。また、学年ごとに選択教室の開放を行っているため、そちらも活用して密を避けましょう。

※食事後、マスクを外したまま会話をします。

→食事、歯磨きが済んだら、必ずマスクをして会話をするようにしてください。

#### ～体育前後の着替え～

※マスクを外した状態で会話をしながら着替えたり移動したりする。

→お互いの距離をとり、できるだけ会話を少なくし、短時間で着替えを終わらせましょう。

※体育中のマスクの着脱については、授業担当の先生の指示に従ってください。

#### ～清掃～

※清掃後、手を洗わずにそのまま教室へ戻る。

→共有の器具を使用して清掃を行うため、清掃後は石鹸で手を洗ってから教室に戻るようにしましょう。

#### ～部活動～

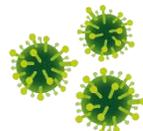
※競技によっては密集や密着が多く、共有物も多いため注意しましょう。

※マスクを外しての活動中、近距離で会話をしたり、ミーティングなどで集合したりする。

→屋内外問わず、お互いの距離を保ちながら活動するようにしましょう。

ミーティングの際は、できるだけマスクを着用し、密集しないように注意してください。

また、部活動の前後に手洗い、うがいを行いましょう！



## 🚿生活リズムを整えましょう🚿

冬休み期間中、昼夜逆転の生活にはなっていませんか？3学期が始まって1週間が経過しましたが、体調を崩している生徒が多数います。生活リズムを整え、体調管理を行いましょう。

#### ☆食事を整える

活動スイッチを入れるために最適な朝ごはんは、焼き魚や味噌汁などが揃った「和定食」です。ビタミンB、Dや、不飽和脂肪などの普段摂取しにくい栄養素も含まれているので、朝にぴったりのおかずです。夜は「寝る3時間前の食事は禁物」です。胃に入った食べ物が消化されるまで約3時間かかります。消化にはエネルギーを必要とするため、就寝前に食事を摂ると質の良い睡眠につながりにくくなってしまいます。

#### ☆睡眠リズムを整える

毎日同じ時間に眠ることで「睡眠のリズム」ができていきます。その時間がくると自然と眠くなるというのが理想的なので、毎日同じ時間に布団に入るようにしましょう。また、眠る前の入浴は質の良い睡眠に効果的ですが、「寝る直前」の入浴は交感神経が刺激されるため逆効果です。遅くとも寝る1～2時間前に入浴を済ませておくようにしましょう。

#### ☆日光を浴びる

日光を浴びると、眠くなるホルモン「メラトニン」の分泌が抑制され、代わりに脳を覚醒させるホルモン「セロトニン」が分泌されます。メラトニンは、目覚めの日光を浴びてから14時間後に再分泌されて眠気を誘います。1日は24時間ですが、体内時計は約25時間とされています。日光を浴びると体内時計がリセットするため、朝すっきり目覚めたり、夜ぐっすり眠れたり、規則正しい生活を送ることができます。



### 2月のスクールカウンセラー来校日

9日(水)、22日(火) ※3校時～放課後

スクールカウンセラーの先生は、学校の先生とは違った見方や立場から皆さんをサポートしています。ぜひ、気軽にお話ししてみませんか？

