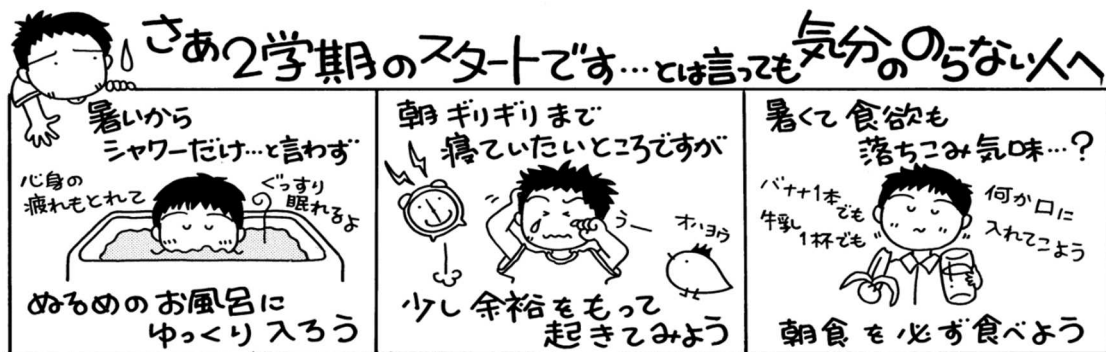


# 保健だより

令和3年9月13日～9月号～

練馬区立北町中学校 保健室

朝の登校時、昇降口から元気な声が聞こえてきます。「学校が始まったな、今日も元気そうだな」と思っています。給食時には、静かに前を向いて食べている様子を、感染対策を頑張っているなと感じています。2学期も体調を崩すことなく、厳しい中ではありますが、有意義に過ごしてほしいと思います。



さて、2学期も10日ほど過ぎようとしていますが、学校生活に慣れましたか？

## ●生活のリズム取り戻そう！体調管理しっかり！…運動会、練習が始まりますよ。

睡眠時間はしっかり確保しましょう！

- 夜更かし…登校時間は変わらないので睡眠不足に。寝不足の状態では練習は危険ですよ。
- 休日の起床時間…お昼近くまで寝ていると夜眠れなくなることもあります。
- 昼寝 … 適度な昼寝はその後の作業効率アップですが、長時間だと夜の睡眠に影響します。帰宅後、緊張がほぐれつい昼寝、気持ちよいかもしれませんが、長く昼寝すると夜の寝つきが悪くなったり、睡眠が浅く熟睡できなくなることもあります！

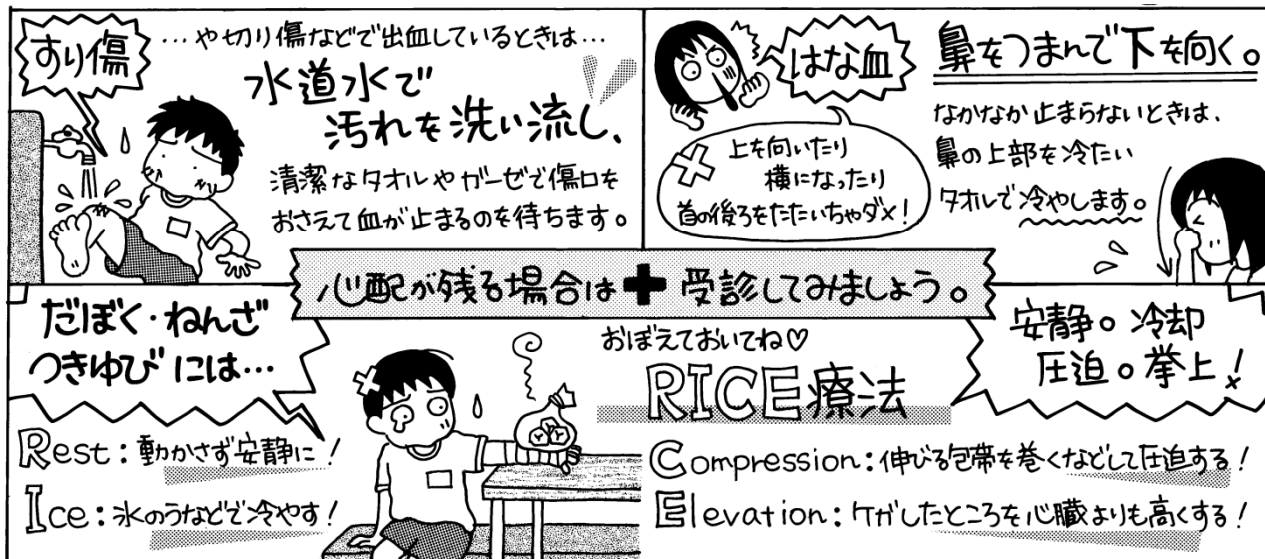
朝食はしっかりと取りましょう！

食べないで登校では十分活動できません。食事は水分補給という点からも大切です。

## ●引き続き、新型コロナウイルス感染症、感染対策を意識して行動しましょう。

- 毎朝の検温、健康観察
- マスクの着用
  - 体育など暑い場合は着用しなくても可、その場合は他者と距離をとる、しゃべらない
- 黙食給食 → 給食準備中も静かに
- タッチ&リセット → 共有物を触ったら手洗い、または手指消毒しよう！
- 体調が悪いときは無理をしない
  - 発熱など風邪症状の場合は出席停止扱いとなります。

●過ぎてしましましたが、9月1日は防災の日、9月9日は救急の日、9月は備える月？  
「いざという時、どう行動するのか」を考えておくにあわてないで済みます。イメージするだけでも、できれば、防災グッズの用意、連絡方法、住んでいる地域の情報の確認もできたらいいですね。  
けがの手当てでも少し知っておくと、いざという時に役立ちます。適切にできれば治りもよいですよ。



\* 擦り傷は、まず、傷口についた砂、土をよく洗い流してから保健室へ！保健室前の足洗い場で！消毒より、水道水で洗い流すのが大切です。痛くても、よく洗い流してみてください。  
傷の感染・化膿を防ぎ、傷の治り、経過も良好になります。はじめが肝心です。

“けが手当て（熱中症も含め）の時は「水、水道水」が役に立ちます。傷口を水で洗い流す、打撲捻挫等で冷やす、やけど、熱中症なども冷やす、腹痛で温める、水分補給などなど活用できます。”

●いまこそ上手に「休養」をとろう！特に、“こころが疲れた”と感じるときは…

十分な休養や睡眠は心と体の健康にとって重要。休養は心の健康を保つためにも大切。休養には「消極的休養」と「積極的休養」があります。

- 消極的休養 睡眠、安静に休むこと。疲れたら横になるなどがそれにあたります。
- 積極的休養 疲労回復を目的とした比較的強度の低い運動のこと。休養が運動？と思うかもしれませんが、ちょっと体を動かしたらなんか気が楽になったという経験はないでしょうか？運動、体を動かすとストレスの軽減や、不快な感情の軽減、快感情の増加があるとわかっています。

⇒疲れた時、時には積極的休養、軽い運動が効果的だったりします。  
ごろごろ寝ているのが一番、運動なんてと言わず、取り入れてみてくださいね。

それこそ、ラジオ体操やみんなの体操など、5分程度でできます。ストレッチなど、動画もありますね。ただ、無理のないように、けがをしないようにしましょう！

(関連した内容を保健室前の掲示板に掲示しました。)