



12月24日

## 医療緊急事態宣言が出されました

日本の医療制度は「誰もが平等に医療を受けられる」という素晴らしいものですが、その体制が新型コロナウイルスの感染拡大により‘風前のともしび’になっているとの日本医師会等の会見がありました。感染者の増加がおさえられず、このままでは新型コロナウイルス感染症以外の通常のケガや病気の場合でも、病院で診療を受けられなくなる恐れがあるという非常に緊迫した状態であると医療従事者の方からの訴えでした。

今、私たちにできることは「感染しない、感染させない、うつさない、うつらない」ことです。いつもの冬休み、年末年始とは違い、できるだけ家族以外の人と過ごしたり、人ごみに出かけたりということを避けてください。「離れて暮らすおばあちゃんに会いたい」「カラオケに行きたい」「友達と買い物に行きたい」休みにならやりたいことが沢山あると思います。でも、一人一人が我慢することが、医療崩壊をくい止めることになるのです。「一人くらい」と全員が思ったら医療の‘ともしび’は消えてしまいます。今は私たちや私たちの大切な人の命に係る重大な局面なのです。

### \*\*\*ステイホーム！！でも、運動不足には気をつけて\*\*\*

他校の保健室と情報交換をすると大多数の学校で「ケガが多くなっている」と心配していました。転んだ時に手が出ず顔から転んで大けがをしたり、普通歩いてつまずいただけで骨折したりという事例もあったと聞いています。大二中も例外ではなく、体育や部活などのケガがいつもの年より多くなっています。

これは休校の期間「ステイホーム」が推奨され、みんなが自宅で過ごす時間が大幅に増えたことによる運動不足が原因なのではないかと思われます。また、「コロナ太り」という言葉が生まれたように、体重が短期間に増えた人もかなり多かったようです。

広い公園や人との距離が十分に保てる場所での運動を、休み中も意識的に行いましょう。年末年始は学校には入れなくなり、部活動も一週間ほどありません。寒いからと家でゴロゴロしていれば、3学期、そして新年の良いスタートもきれません。いつもより短い冬休みですが、生活リズムを崩さず、健康的に過ごしてください。そして、手洗いや毎日の検温は冬休み中もしっかりと続けてください。



## ※PCR検査について

最近では自費でPCR検査を受けられる機関が増えています。大ニ中では感染予防のため、「生徒本人がPCR検査を受けた場合と同居する家族がPCR検査を受けた場合」には「結果が判明するまで出席停止とする」ことをお願いしてご協力いただいておりますが、「体調に問題はないが、何かの都合により念のため自費でPCR検査を受けた場合」はこの限りではありません。その際は学校にもご連絡をいただけるとありがとうございます。



## 快眠のコツ

快眠のためにできることはたくさんあります。次の中から、始められそうなことを試してみましょう！自分にあった「眠くなる方法」を見つけてみるのもいいですね。

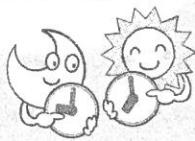
### 適度に運動する

ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。  
日中に軽く汗ばむ程度の運動をめざしましょう。



### 1 寝る・起きる時間一定

夜ふかしや寝坊、  
寝るのしそぎは体内時計を  
乱すので注意。毎日同じ時刻  
に寝る・起きるのを習慣に。



### 2 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。  
「〇時間眠る！」と厳しい  
目標を立てなくともOK。



### 3 太陽の光を浴びる

体内時計を調整する  
働きがある太陽の光。  
早朝に浴びると、  
自然と夜に眠くなります。



### 4 自分流のストレス解消法

ストレスは眠りの大敵。  
音楽・読書・スポーツなど  
自分に合った趣味を見つけて  
上手に気分転換を。

### 5 寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり  
入ったり、音楽や読書など  
好きなことに触れる時間を  
つくったりしましょう。



寝具や照明を自分に合った  
ものに。睡眠には室温20°C前後、  
湿度40~70%くらいが  
よいといわれています。



## 長期間なら「不眠症」かも？

眠れない夜が1カ月以上続く場合は要注意。日中に不調が現れているなら「不眠症」という病気かもしれません。

原因はストレス、心や体の病気、薬の副作用などさまざま。  
原因に応じた対処が必要なので、保健室や専門医に相談を。

### こんな影響が

- 意欲・集中力の低下
- 頭が重い
- めまい
- やる気がでない
- 倦怠感
- 食欲不振
- など

### 睡眠マヌ知識

## 寝だめはいけないの？

休日にまとめて寝たからといって、次の週から少ない睡眠時間で元気に過ごせるわけではありません。「睡眠」を「ためる」ことはできないのです。その上、朝起きるタイミングがずれてしまうので、眠くなる時間も不安定に。起床時間はなるべく毎日同じにしましょう。