

# 保健だより

令和4年2月12日～2月号～

練馬区立北町中学校 保健室



／で元気に過ごそう、

毎日、新型コロナウイルス感染症について心配な報道が続いています。そのため、部活動も当分の間は中止と掲示され、放課後の学校は、静かです。受験や学年末考査なども控え、緊張が続いていますが、今までどおりの感染対策をしっかり行い、この苦しい状況乗り越えて行きたいですね。今年度も、残りわずか、2,3月、元気に有意義に過ごしましょう。

## ●引き続き感染症対策、よろしくお願いします。

報道されていますように、都内の新規感染者数の報告が増えてきています。

本校でも、感染の報告がありますが、感染が広がる状況にはありません。

○毎朝の健康観察 検温、咳、喉の痛み、息苦しさ、だるさなどの症状がないか確認。

\*発熱等の症状がある場合はかかりつけ医の先生に相談ください。

○マスクの着用

○3「密」の回避

○正しい手洗い

○常時、換気の徹底

○手指消毒

○室内、特に手で触る部分の消毒

○外出は少人数で、混雑している場所を避ける

○マスク会食、黙食

○発熱等、風邪症状がある場合は、無理をしないようお願いします。

また、ご家族の方が、体調が優れない場合も無理をしないようお願いします。

朝、体調が優れない場合は、早めに、学校へ連絡願います。

## ●花粉症…気になる季節です。症状のある人は早めの対策をお勧めします。

目のかゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが主な症状。感染対策として窓を開け換気をしています。マスクを正しくつけ、花粉が喉や鼻に侵入してくるのを防ぎましょう。症状がでるとコロナ以前よりつらい状況です。早めにかかりつけ医の先生の相談をお勧めします。



花粉の飛散情報をチェック

## ●2月…新年度への準備の時期。ご協力ありがとうございます。

すでに、1,2年生のみなさんには、アレルギーについての調査

「アレルギー疾患問診票」をお願いしました。給食等で対応が必要な

場合は、学校生活管理指導表の提出をお願いすることになっております。2学年の皆様には12月に続き、調査をお願いしました。ご協力ありがとうございました。

アレルギーの他にも、主治医の先生のもと1年に1度、半年に1度など経過観察をされている方で、学校生活管理指導表を提出されていて、受診時に管理表が必要な方は学校までご連絡ください。

- 睡眠…寒さに加え感染症も流行している中、勉強や部活（現在は活動停止中）などで忙しく、友人関係、進路などストレスも多い時期、体調崩さないために、まず睡眠時間を確保しましょう。

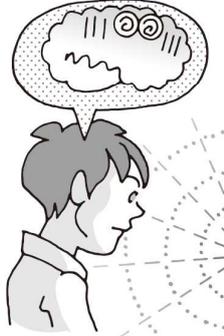
## 切り替え スイッチ

# 快適な睡眠を

## 快



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。





適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。

スマートフォンなど、寝ながらみている、つい時間が過ぎ、睡眠時間が削られることはないですか。いざ寝ようにも光刺激にさらされ眠れず、起きるのがつらかったことはないですか。夜の強い光は睡眠に影響を与えます。十分な睡眠時間を確保するために、使用には注意しましょう。

- ストレス…眠れない…、ストレスも影響しているかもしれません。

ストレスは悪いばかりではありません。プレッシャーや緊張感など適度なストレスは活力となり、パフォーマンスの向上に効果があります。

○ストレスが積み重なり許容量を超えると、心身に悪影響が出ます。

例えば、やる気が起きない、好きだったことが楽しめない、ささいなことでイライラ、疲れが取れない、眠れないなど…。

見つけよう！ 自分に合った  
ストレス解消法



○ストレス解消…横になっても疲れや緊張が取れないときは積極的休養もお勧めです。

体と頭を休める睡眠、休息など消極的休養（パッシブレスト）は、疲労回復になります。ストレスで、落ち着かない、眠れない時は、体を動かし頭を働かせる積極的休養（アクティブレスト）を試してみてください。軽い運動、演奏、料理といった趣味など、掃除もお勧めです。日頃から、自分に休養の方法を探しておくとういでしょう。



話してみる？心の不調、ひとりで抱え込まず、家の人や先生…、  
“信頼できる大人”に言葉にして伝えてみよう。相談しよう。

小さな幸せ  
探してみよう

♡心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せもぎっとあるはず…。小さな幸せ探しが増えれば、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみよう。

冬の寒さ、勉強・受験の不安、人間関係、辛いと思うことはすべて **ストレス**

ストレスの多いこの季節。意識してストレス発散やリラックスを心がけるようにしてください。

**こころ 疲れていませんか?**

意識して リラックスを 心がけましょう...

**「心」まで ツメツメしてない?**

× お互いが気持ちよく生活できるように、相手の立場を考えた言動を心がけてみましょう。

**「心」にひっかかって いるものはなかに?**

どうしたの?