

保健だより ~1月号~

令和5年1月13日
練馬区立練馬東中学校
養護教諭 佐草 佐恵子

休み明けの生活リズム



新しい1年が始まりました。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとってよい1年になるよう、保健室からも応援しています。

そして、3年生のみなさんは「あのときに、もっとこうしておけばよかった…」と後悔しないように、心身のコンディションを十分に整え、目標に向かって存分に力を発揮してください。

感染症対策
続けよう!

寒くても換気しよう



換気のポイントは

“空気の流れ”



***サーキュレーター、換気扇を使用して、上手に換気しましょう!**

冬季を中心に猛威をふるうインフルエンザ。ここ数年は大きな流行は起きていませんが、依然として警戒する感染症であることには変わりありません。年末からインフルエンザの流行期に入ったと報告もあります。

また、「新型コロナとインフルエンザの同時感染」も心配されます。毎日の手洗いや生活習慣(休養・食事・運動)など、油断せずに予防に心がけましょう。



スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか?



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも!



背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…
ずーっとスマホにさわっていませんか?



長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。



1日の利用時間や使う場所(例:リビングのみ)などのルールを決めて、それを守りましょう。



たまには全くスマホを使わない日をつくり、デジタルデトックスを!

それぞれの道をめざす…

自分の力を **引き出す** ために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝(午前中)から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。



焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためには、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。

~頑張れ
3年生~