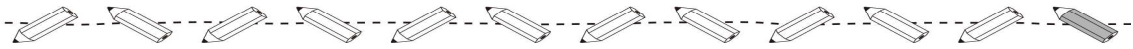


ほけんだより 1月

令和7年1月20日
練馬区立上石神井中学校
保健室

年が明けました。「新年の抱負は？」などと聞かれたことがある人もいるかもしれません。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。だから、「〇〇」になりたい」だけでは不十分です。「〇〇になりたい、だから◎◎をする」具体的に何をするかまで考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきます。新しい年に新しい一歩を踏み出しましょう。



受験勉強



まず、睡眠時間はしっかりとってください。睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。脳は体の中で最もエネルギーを使うところです。休ませない(眠らせない)で使い続けると、壊れてしまいます。だらだら勉強するよりしっかり寝て、脳が正しく働くようにしましょう。また、リラックスも大切です。体も心も疲れたなあと感じたら、思い切って休養しましょう。好きな音楽を聞いたり、温かい飲み物や夜食を食べたり、気分転換をしてみましょう。すると、勉強のペースも戻ります。勉強がはかどる部屋ですが、室温は冬は18~20℃が適温です。暖かすぎて気

持ちがいいと、眠くなるので注意が必要です。また、閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に1回は窓を開け換気っを行いましょう。



しっかり寝て記憶の整理



部屋の換気をする



体調が悪い時は休む



夜食は消化の良いもの



適度に休憩する



正しい道を通って 手荒れを防ごう!

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ぶるぶるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。

外に出るときは
 手袋はしない 手袋をする

手を洗うときは
 水で洗う お湯で洗う

手がカサカサしてきたら
 気にしない ハンドクリームをぬる

手を洗い終わったら
 ハンカチでふく そのまま自然乾燥

カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまつよ。ハンカチで優しくふきとろう。

体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気が手を守ろう。

これで予防法はばっちり。できることから対策を始めよう。

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味?

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか?

殺菌	多くの菌やウイルスを死滅させること	…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。
消毒	感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと	ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。*
 感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。

感染症が流行しています。引き続き流行拡大に注意が必要です。

練馬区内ではインフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルス感染症等の感染症が出ています。特にインフルエンザは一部の製薬会社が抗インフルエンザ薬の出荷を停止または制限していると報道されています。かかっても薬が手に入らないこともあります。感染予防を徹底しましょう。

感染予防対策

- ① こまめな手洗い、消毒
- ② 着用が効果的な場面でのマスク着用
- ③ 休養・栄養・水分補給
- ④ 咳エチケット
- ⑤ 適度な室内加湿・換気
- ⑥ 人混みにいかない

