

# ほけんだより

令和3年1月6日  
三木市立三木中学校  
保健室 第9号

あけましておめでとうございます

新しい年のスタートに、「〇〇をしよう！」と胸をふくらませている人も多いのではないのでしょうか？保健室からみなさんの挑戦をいつも応援しています。元気で充実した年になりますように！

1月は冬の感染症のピークを迎えます。予防をしっかり行い、元気に3学期を過ごしましょう。



ものさし、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は「しっかり」とったつもりでも、「ぐっすり」眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかないうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣** 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境** 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス** 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

マスクの正しい使い方、思い当たるものはあるかな？

- 鼻だけ出してつける
- 上下・裏表は気にしない
- 一度使ったマスクを翌日も使う
- 一時的に外すときはポケットに入れる



ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。1日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまう…なんてことも。マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。

# かぜ・インフルエンザに負けないぞ！

かぜやインフルエンザにかからないためには、原因となるウイルスが人から人へとうつるのを防ぐこと、自分のからだにウイルスに負けないようにすることが大切です！！

ウイルスをからだに入れないために・・・

- ①手洗い
- ②ガラガラうがい
- ③部屋の換気



ウイルスに負けないからだをつくるために・・・

- ①睡眠
- ②栄養
- ③運動



人間のからだには外から入ってきた病原体をやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分のからだ自身の抵抗力を高めるためには、**睡眠・栄養・適度な運動**が必要です！



部活や勉強で忙しすぎたり、友達関係で悩んだりして、いつの間にか笑顔が消えていませんか？体がだるい、ため息が出る、やる気が出ないなどの症状は、心が「SOS」を出しているサインです。そんな時は、ストレッチなどで体をほぐしたり、お風呂に入ったり、好きな音楽を聴いたりして、リラックスしましょう！

## プチ・リラックス法

- マッサージやストレッチで体をほぐす
- 甘いものを食べる
- たっぷり眠る
- ふわふわしたもの(ぬいぐるみやタオル)などをさわる
- 体から力を抜き、ブラブラさせる
- 温かい飲み物を飲む
- 好きな音楽や本を楽しむ
- 運動する
- 大声で歌う
- ぬるめのお風呂にゆっくり入る

