

健やか



令和6年 1月9日
笠間市立笠間中学校
保健室

新しい1年が始まりました。健康で元気に生活できますように。心身のコンディションを整え、目標に向かって準備していきましょう。「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムが、体の免疫を高めます。

1月の保健行事

項目	日時	対象	備考
健康タイム	17日(水)	全学年	感染症予防について
発育測定	10日(水) 6校時	1年生	服装:半そで、ハーフパンツ、はだし 場所:保健室
	10日(水) 5校時	2年生	
	19日(金) 6校時	3年生	
小児生活習慣病予防検診	18日(木)	1年生希望者	保健室(茨城県総合健診協会)

感染症情報

茨城県感染症情報センターの発表によると、県内ではインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、咽頭結膜熱(アデノウイルス感染症の一つ)が流行中です。今後も流行拡大の可能性があり、動向を注視しています。発熱、のどの痛みなどは共通した症状ですが、インフルエンザでは倦怠感などの全身症状が急激にあらわれ、比較的遅れて風邪症状が出るのが特徴です。

冬季は、感染性胃腸炎が流行する季節ですので、こちらも注意が必要です。日頃からの対策として、手洗いやタオルの共用を避けるなど、できることには取り組んでいきましょう。

朝型のススメ

時間を惜しんで深夜まで勉強している人もいますが、受験本番に向けて、「朝型の生活リズム」にしていくことをおすすめします。

① 人間の脳は、活性化するまでに3時間程度かかる

入試が9時から始まるならば、朝6時には起床すれば、脳は100%のパフォーマンスができます。深夜の勉強を朝にするなど、体を慣らしていきましょう。

② 寝ることで、免疫アップ!

睡眠は、病気に対する抵抗力(免疫)を高めるはたらきがあります。かぜ予防のため、また体力回復のため、計画的に寝る時間を確保していきましょう。



効率よく換気をしよう

～冬季環境衛生検査をしました～

環境衛生検査:12月20日(水) / 1階教室 / 天気:晴れ

- エアコンと加湿器使用。窓の一部開放。
- 温度、湿度・・・平均 18.9℃、33.2%
- 換気(二酸化炭素濃度)・・・適正
- 浮遊粉じん、気流・・・適正
- 照度(明るさ)・・・適正



対角線上の窓やドアを開けるといいよ!

石けんを使ってすすぎまで!

すべての項目で良好な結果でした。引き続き、換気をしつつ、室温を保てるようにしましょう。「CO2 モニター」を活用し、1,000ppmを超えないように、窓の開け方を調整してください。(空気の汚れの指標です)。寒さ対策として、防寒着の着用やひざかけ等の使用が認められています。

年末に、「日本人の睡眠が危ない!」という報道がありました。10年ごとの厚生労働省の調査で、「睡眠によって休養が十分に取れていない日本人の割合」が、前回よりも悪化していることがわかったためです。平均睡眠時間も、世界33か国の中で最も短い結果となりました。この睡眠時間の短さが、健康寿命や幸福度を低くする要因の一つと言われています。

睡眠をとりやすい環境づくりについて、体内時計を整えるため、日中にできるだけ日光を浴び、寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まずできるだけ暗くして寝ること、そして、就寝の1時間前から2時間前に入浴することなどが推奨されています。

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

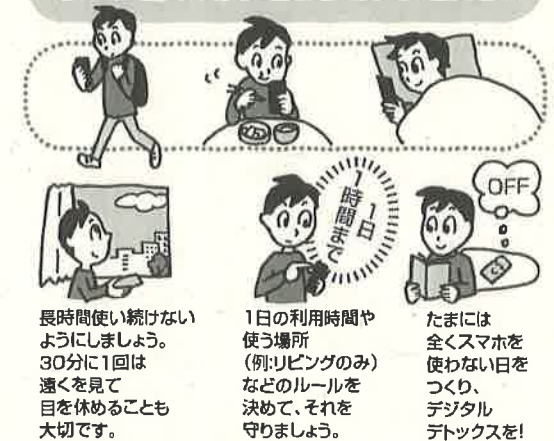
画面との距離が近すぎませんか?



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作り、デジタルデトックスを!