

ほけんだより12がつ

2021年12月2日（木）さいたま市立大宮国際中等教育学校 保健室

今年も残すところあと一か月ほどです。今年も、いろいろなことがあった一年でしたね。今まで体験したことのないようなことが続き、心にも体にも大きな負担がかかったと思います。一年を振り返り、ここまで頑張ってきた自分をほめてあげてくださいね。

とはいえ、新型コロナウイルスの脅威は今も続いています。さらに、これから冬本番を迎えると、インフルエンザなど他の感染症も流行する季節になります。こまめな手洗いや消毒、換気など、基本的な感染症対策をさらに気を引き締めて予防対策していきましょう。



12月の保健目標 寒さに負けない体を作ろう

快眠で健康な体を作ろう



🌀最近、眠れていますか？







「眠ろうとしても眠れない」という経験、きっとありますよね。心配なことがあるとき、テストや試合の前、寝る前にスマホを触ってついつい…。

色々な原因があると思いますが、成長期のみなさんにとって睡眠は大切な時間です。

🌀こんなことはありませんか？🌀

- 寝つきが悪い
- 夜中に何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない

🌀快眠のコツ

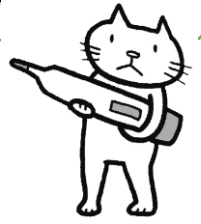
<p>★寝る・起きる時間を一定に★</p> <p>夜ふかしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きるのを習慣に。</p> 	<p>☆太陽の光を浴びる☆</p> <p>体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。</p> 	<p>★適度に運動する★</p> <p>ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。日中に軽く汗ばむ程度の運動を目指しましょう。</p> 
<p>☆自分のストレス解消法を☆</p> <p>ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど、自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を。</p> 	<p>★寝る前に心身をリラックス★</p> <p>ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間を作ったりしましょう。</p> 	<p>☆眠りやすい寝室をつくる☆</p> <p>寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠には室温 20℃前後、湿度 40～70%くらいがよいといわれています。</p> 



もう一度見直そう！検温、手洗い、手指消毒

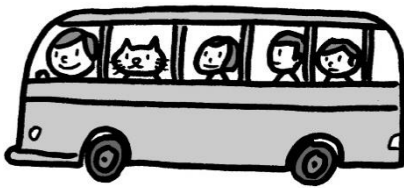
△ 体温記録票の忘れが増えています！

毎朝の検温・健康観察と、体温記録票の提出をお願いしていますが、最近、忘れが増えています。自分の体調を把握し管理することは、自分の健康を守るだけでなく、他の人へ感染を広げないことにもつながります。みなさんの安心・安全な学校生活を守るためには、みなさん自身の意識や行動がとて重要です。忘れのないよう、徹底して行ってください。冬休み中も必ず毎日行い、1月7日に忘れずに持ってきてください。



△ 手洗い、手指消毒もこまめに！

また、最近ハンドソープや消毒液の減りが少ない場所やクラスがあります。まだまだ新型コロナウイルスをはじめとする様々な感染症に気をつける時期です。ここでもう一度気を引き締めて、こまめな手洗いと消毒をお願いします。



British Hills におむけて

～有意義な3日間にするために～



1年生は、12月6日（月）～8日（水）に、宿泊行事である British Hills での活動があります。慣れない環境での生活や活動で体調を崩しやすくなりますので、今から生活リズムを整え、British Hills にむけて心と体の準備を始めましょう。



12月1日は世界エイズデー

エイズのこと、考えてみましょう

～知ってる？HIVとエイズの違い～

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気です。しかし、HIV 感染＝エイズではありません。HIV の主な感染経路は、性的接触、注射器の使いまわし、母子感染です。HIV に感染しているかどうかは、検査で分かります。

～エイズは・・・～

HIV 感染後、自覚症状のない無症候期が数年続き、進行すると、免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。代表的な 23 の疾患があり、どれか 1 つでも発病するとエイズ発症と診断されます。

現在はいろいろな治療薬があり、きちんと服薬すれば、エイズ発症を予防できます。



※身体計測があります※

2022年1月7日（金）

※体育着を忘れずに持ってきてください。

※計測の邪魔にならない髪型で来てください。

髪をほどいてもらう場合もあります

（×おだんご、ポニーテール、頭頂部で結ぶ
○首下辺りで結ぶ）

