



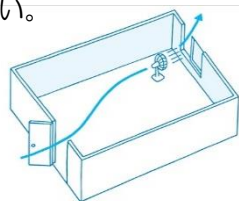
市川市立第四中学校 保健室

紅葉の美しい季節になりました。暑い夏の後、そして寒い冬が来る前の、一瞬のような季節です。間もなく木の葉を散らすため、冷たい風が吹き始めます。寒さへの備えを十分にしておいて美しい季節を満喫しましょう。

■感染症から身体を守る方法■

○ 換気 ○

- ・対角に2方向の窓やドアを開けると効率よく換気ができる。窓が一つしかない場合はサーキュレーターや換気扇を活用するとよい。
- ・短時間で換気を行う場合は窓やドアを広く開ける
(100 秒程度で空気が入り替わる)
- ・休み時間は窓やドアを広く開け換気をしましょう。



○ マスクを正しくつける ○

- ・不織布マスクのワイヤー（ノーズフィッターという固い部分）は上にして鼻筋に合わせる（鼻・頬・顎に隙間を作らない）
- ・ウイルスなどが溜まらないようにブリーツ（ヒダ）は下に向けて広げる。
- ・マスクをつける前、マスクをはずした後も手洗いをしましょう。
- ・食事は黙食・マスク会食。



○ 手洗い・アルコール消毒 ○

- ・せっけんを泡だてて汚れが落ちにくい部分もしっかり洗う。



きちんと手あらいできているかな？



生徒本人や家族などに発熱等の症状がある場合は、登校を控え、ご家庭で様子を見ていただけますようご協力をお願いいたします。

◆ 冬は体を温めて自律神経を整えよう ◆

- 十分な睡眠をとって心身を休めましょう。
- 歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動を取り入れましょう。
(筋肉量のアップにつながり、身体の中から温まる。)
- 湯ぶねにつかりましょう。(シャワーだけだと身体の芯まで温まりにくい。)
- 着衣などのあったかアイテムを上手に取り入れよう。

(ポイントを押さえれば、何枚も着込む必要はない。)

【腹巻】胃腸が温まり、便秘の解消にもつながる。

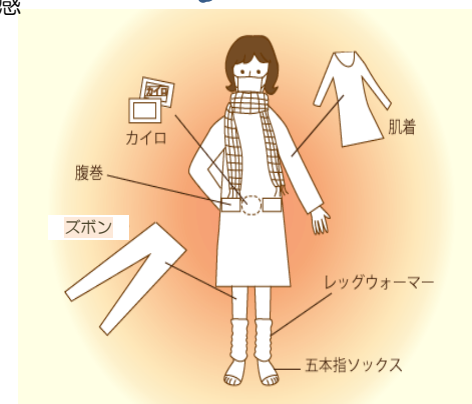
【肌着】肌にフィットするものを1枚着るだけで体感温度が1度アップします。

【ズボン】風を通しにくく、下半身が温まる。

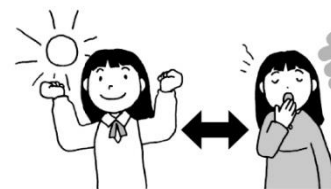
【カイロ】貼るカイロが便利。皮膚に直接貼らない。
お腹と腰を温めると腹痛が和らぐ。

【マフラー・レッグウォーマー】

首や足首など「首」とつくところは動脈があるため、少し温めるだけで効果あり。



体内時計って何？



人の脳には、昼間明るいときに効率よく活動し、夜暗くなると眠るように調節している「体内時計」という機能があります。



◆光を浴びると体内時計がリセットされる

朝、光を浴びると体内時計が朝を認識し、リセットされます。



◆朝、光を浴びてから 15 ～ 16 時間後に眠くなる

体内時計の働きで、朝光を浴びてから 15 ～ 16 時間後に自然に眠気が発生します。このときに寝床につくとスムーズに眠れます。



つまり…

朝、光を浴びた時刻によって、その晩眠る時刻が決まります。早く起きなければいけない日がある場合、前日の朝に早く起きるようにしましょう。