

ほんたより11月

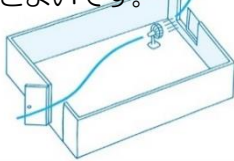
市川市立第四中学校 保健室

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ます。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です。
- 短時間で換気を行う場合は窓やドアを広く開けます。
(100秒程度で空気が入れ替わります)
- 休み時間は窓やドアを広く開けて換気をしましょう。



○ 風邪症状（咳や喉の痛みなど）があるときはマスクを着用しましょう ○

- 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ます（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）は下に向けて広げます。
- 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。



○ 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いましょう。



きちんと手あらいできているかな？



近隣では、感染症が流行しています。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、身体の中から温まります。)
- 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です。)
- 着衣などのあったかアイテムを上手に取り入れましょう。



(ポイントを押さえれば、何枚も着込む必要はありません。)

着衣のポイント

【腹巻】胃腸が温まり、便秘の解消にもつながります。

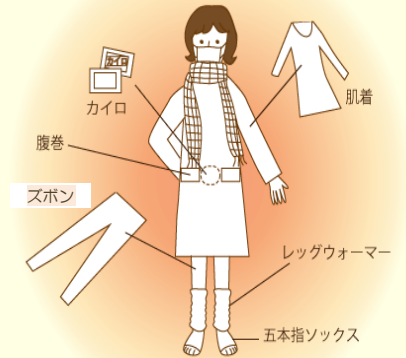
【肌着】肌にフィットするものを1枚着るだけで体感温度が1度アップします。

【ズボン】風を通しにくく、下半身が温まります。

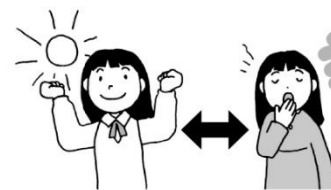
【カイロ】貼るカイロが便利。皮膚に直接貼りません。お腹と腰を温めると腹痛が和らぎます。

【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ます。



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。