

2月のほけんだより

令和5年2月2日

西中学校 保健室

はる 春 山笑う
なつ 夏 山滴る
あき 秋 山粧う
ふゆ 冬 山眠る

季節を表す言葉として、俳句などに使われる「季語」。
山を使って四季（春・夏・秋・冬）を表現している
4つの季語があることを知っていますか？



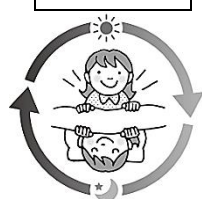
ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が一斉に花開いて「笑う」準備を始める頃ですね。
みなさんも、あと2か月で進級・進学します。笑って新年度を迎えられるよう準備はできていますか？
借りたままのもの、謝っていないかったこと、もうひと頑張りしないといけないこと…など、今のうちに
スッキリさせて、笑う準備をしましょう。

山で表す冬の季語は「山眠る」

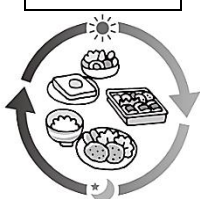
今は冬だから…といって、
自分も寝てばかりでは、ダメですよ！！

からだをめぐる いろいろなリズム

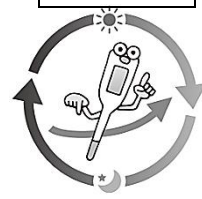
睡眠のリズム



食事のリズム



体温のリズム



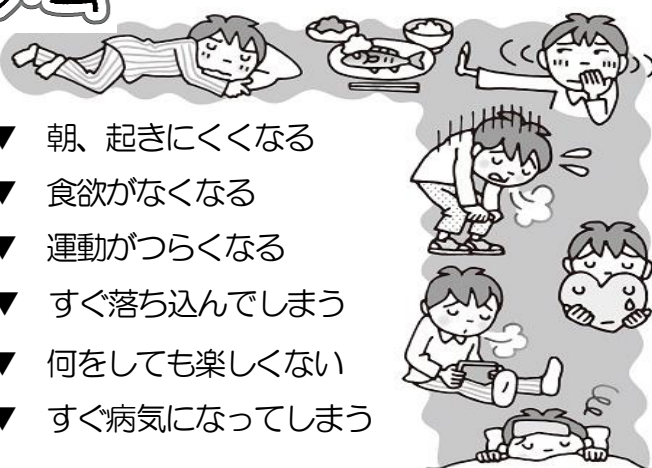
生活のリズム



リズムが
おかしくなると...



- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつかなくなる
- ▼ すぐ落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すぐ病気になってしまう



睡眠リズムを 乱すものの正体



暗い部屋で見るスマホ画面



深夜のコンビニに長くいる



無理な勉強で夜ふかし



遅くまで音楽を聴く

切り替え スイッチ で 快適な睡眠を



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない…」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れないことがあります。



快 適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と、気持ちいい目覚めのための「明るく太陽が差す朝」の2つのスイッチを、しっかりと切り替えるサイクルが「睡眠と目覚め」のリズムには必要です。
この切り替えは、脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。体に必要な量が体内で合成されないため、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- …など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

＼ 始めよう！

花粉症 対策

合言葉は

つけない

落とす



くしゃみ・鼻水・鼻づまり・咳・喉の痛みやイガイガ・目のかゆみ・微熱…等、症状はさまざま。
今まで花粉症と言われたことがない人でも、急に花粉症やアレルギー性の疾患になることがあります。
新型コロナやインフルエンザ等の感染症と症状が似ているため、この時期は判断が難しいので、症状がある場合は病院を受診して、自分の症状にあった薬を服用することが体調改善の近道です。

マスク

花粉を吸い込む量が
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどが
オススメ。

帽子

つけない

つば付き帽子で、顔と髪に
つく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が
最大で $\frac{1}{2}$ に！

落とす

家に入る前に落とす

家の中に花粉を
持ち込まないようにしよう。

顔を洗う

目や鼻の周りは
特に丁寧に洗おう。

免疫力も大切！

規則正しい生活リズムで
免疫力をアップさせ、
花粉に強い体を
作ろう！

うがい

のどに流れた
花粉を取り除こう。

★新型コロナ感染症は、まだ感染症「第2類」です。

新型コロナ感染症が第5類へ移行されるニュースが聞かれるようになり、感染症対策がおろそかになっていませんか？

3年生は受験まただ中で、まだ今から自分の目標にチャレンジする人もたくさんいます。各自で感染症対策をすると同時に、全体で感染症対策をすることも大切であることは1月号にも書きました。

登校前の体温や体調の確認をして、7時40分までにリーバーへ入力したり、室内でのマスク着用や手洗い・手指消毒、換気などを続けましょう。

インフルエンザ予防も兼ねていますので、ご協力をお願いいたします。



続けよう感染症対策

