



# ほけんだより 1月

2022年1月28日(金)  
旭中学校 保健室

3学期が始まり、もうすぐ1ヶ月が経ちます。生活リズムは学校生活のリズムに戻せていますか？今年も健康第一！そして、皆さんの明るい笑顔がたくさん見ることができるよう！



## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



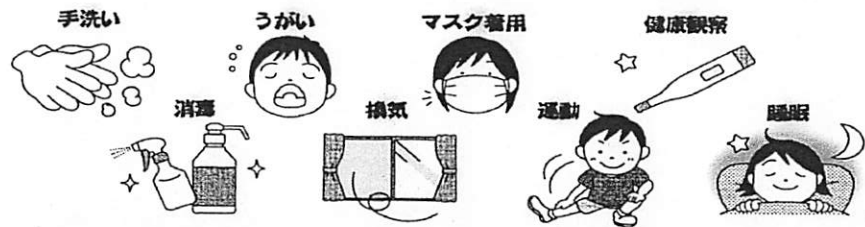
**特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！**

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

## 感染症対策～基本が大切！～

新型コロナウイルス感染症が再び拡大しています。変異株が次々と登場し、オミクロン株は特に感染力が強いと言われています。正しい情報を得て、過度に恐れず、甘く見すぎず、正しく対処しましょう。引き続き、換気や手洗い等、感染症対策をしっかりと行って過ごしましょう。

## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



## ～保護者の皆さま～

毎日、健康状態の確認等、感染症対策へのご協力ありがとうございます。万が一、発熱等のかぜ症状がある場合は、自宅療養をし、病院受診をお願いします。宮崎県内は現在「まん延防止等重点措置区域」となっております。同居しているご家族に発熱等のかぜ症状がある場合、ご家族が感染の疑いがある場合（PCR検査を受ける等）も、登校させず、学校に連絡をお願いします。ご家族がPCR検査を受ける場合は、必ず結果の連絡も入れていただきますよう、ご理解とご協力よろしく申し上げます。



## ～気をつけるべき生活習慣 7箇条～

体調が悪くなって保健室へ来た人に「昨日何時に寝ましたか？」と聞くと、「1時に寝ました」、「朝ご飯は食べましたか？」と聞くと「時間がなくて食べていません」等の返答があり、生活習慣が乱れているな～と感じることがあります。自分の生活習慣を見直し、元気に過ごしましょう！

- 生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ**  
体内時計のリズムを保つことにより、頭も身体もベストな状態になります。
- 朝は日光を浴び、朝食をとる**  
起床後に、朝食をしっかりと、太陽光または蛍光灯を浴びて体内時計のリズムを整えましょう。
- 適度な運動を習慣づける**  
夕方までの時間に適度な運動をすると夜ぐっすり眠れます。また、筋肉や骨が丈夫になり、たくましい身体がつくれます。
- 眠りに入りやすくする環境を整える**  
日没後はできるだけオレンジ色の照明の部屋で過ごしましょう。また、夕食後はカフェインの摂取を控えましょう。
- 布団の中でデジタル機器（スマホ、ゲームなど）は使わない**  
寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の室が低下します。
- “早寝早起き”によって必要な睡眠時間を確保する**  
睡眠時間をしっかりと確保し、十分なレム睡眠とノンレム睡眠で身体をやすませましょう。
- 平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない**  
平日と土日で起床時刻や就寝時刻が2時間以上ずれないようにし、体内時計を保ちましょう。



(参考)「早寝早起き朝ごはんは輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」文部科学省

## むし歯治療率

### 46.7%

(1月27日現在)



むし歯があった人60人中28人の治療が終わりました。全校でのむし歯治療率第1位は3年2組(66.7%)、第2位は1年1組(60.0%)です。

冬休み中に治療が終わった人は「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を保健室へ提出してください。治療がまだの人は、リフレッシュデー等を活用して、早めに受診しましょう。

## 本番に向けて 体調管理も しっかりと！

受験生の みなさんへ

