

ほけんだより

八王子市立長房中学校

保健室

令和3年1月13日

2021 年がスタートしました。健康的に元気なスタートをされていますか？

3学期はあっという間に過ぎてしまいます。

なんとなく過ごすのも、健康に気を付けて目標をもって過ごすのも、あなた次第。

コロナの感染者数も増えて心配な状況も続きますが、いま自分にできることを一人ひとりがしっかり取り組んでいきたいですね。元気で充実した年になりますように。



早寝早起きではなくて…！？

いきなりですが、睡眠不足は、注意力や集中力を低下させます。

睡眠不足→注意力や集中力の低下→作業や勉強に時間がかかる→ストレスなどの悪影響→さらに睡眠不足・・・といったような悪循環を作り出してしまいます。

「いつも寝不足」の人はいませんか？

翌日部活の試合がある！とか、大事な約束がある！崩れてしまった生活リズムを戻したい！など、

「早く寝たい」と思うと、眠れない！そんなことはありませんか？

眠くないのに眠ろうと頑張っても「眠れない」のです。

そこで！眠りたい時間に眠くなることが大切。布団に入ったけど眠れなくなってしまったときはいったん体を起こして、少し気分転換（このときのスマホは厳禁。）することがおすすめです。

早く寝たいと思ったら、その日の朝に“早く起きる”ことが大切。どうしてもスマホを使うときは朝にしましょう。朝はブルーライトも目を覚ます味方です。

「早寝早起き」ではなくて「早起き早寝」が大切なのです。

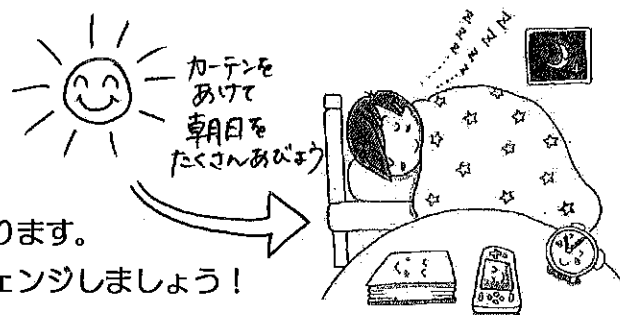
そして日中は元気に活動して、暴飲暴食はしない、夜は湯船につかって体を温める。

そうすると夜スムーズに眠りやすくなりますよ。

朝は、集中力も高く、勉強にもとても良い時間。

早起きをすると心も身体もよいことがたくさんあります。

受験生こそ、夜型の人は「早起き」して朝型にチェンジしましょう！



がんばる受験生に！！

おすすめリフレッシュ法



気持ちが焦るときは深呼吸◎

①3秒かけてゆっくり口から息を吐く。

②同じように3秒以上かけて鼻から息を吸う。



区切りがついたとき

ご褒美を決めるとメリハリがつきます。音楽や読書など、好きなことにつかう時間をもちましょう◎

少しでも体を動かそう。

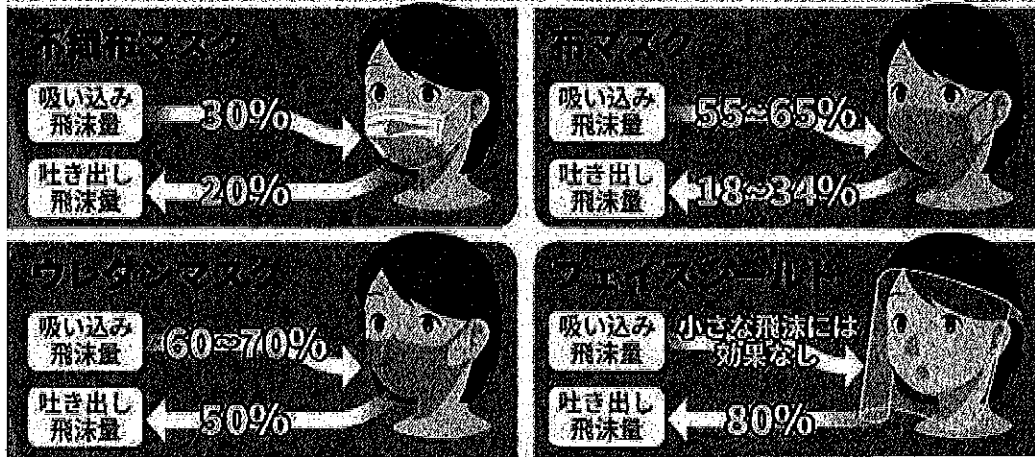
外に出なくても机から少し離れて、腕や首まわしや伸びをするだけでリフレッシュになりますよ◎

マスクの選び方

不織布 > 布 > ウレタン

※すべてのマスクがこの通りとは限りません。

マスクやフェイスシールドの効果 HUFFPOST

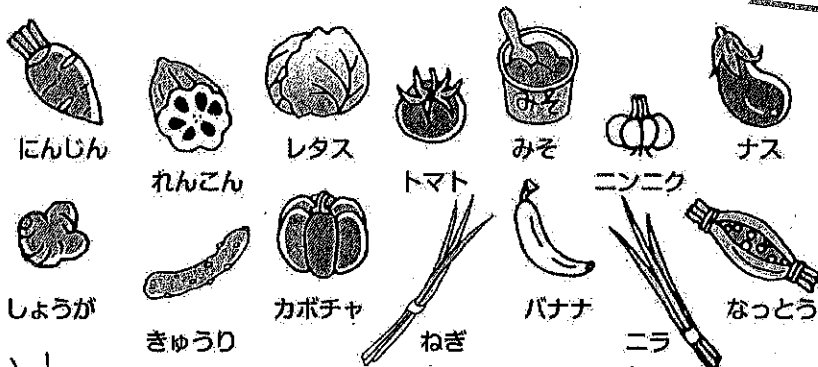


スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果。豊橋技術科学大学による実験値を元にハフポスト日本版が作成。

息がしにくい
＝性能が良い！
この図を見ると、
ウレタンマスクは息苦
しさを軽減してくれる
かもしれませんが、飛沫
を防ぐ効果としては不
十分のようです。
病院や受験、電車やバス
など、人混みに行く必要
がある時や、体調がすぐ
れない時は不織布マス
クがおすすめです。

体を温める食べ物はどれ？

食べ物には体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？



見分けるコツは・・・

土の中にできる

発酵している

色が濃い

夏にとれる野菜や果物、南国の物は
体を冷やすものが多いです！

答え

にんじん、れんこん、みそ、ナス、しょうが、カボチャ、ねぎ、バナナ、ニラ、なつとう

この外、冬にとれるリンゴ、ココアなどに含まれるカカオ、玉ねぎ、じゃがいも、唐辛子、ナッツ類、そばなども体を温める食材です！

★予告★



保健給食委員会「おかわり大作戦」～みんなで健康的な体づくりをしよう～

保健給食委員会では、食事＝健康的な体づくりであることを再確認し、

中学生に必要な栄養バランスが考えられた給食で、

「おかわりしたいのにできない」人を無くす活動を実施します。

「おかわり大作戦」期間中は給食のおかわりルールを統一しておかわりがしやすい仕組みを工夫したり

保健給食委員会によるポスター掲示や呼びかけによって、

「もう少し食べよう」と思ってもらえるような活動にしたいと考えています。

期間：1月25日（月）～29日（金）

