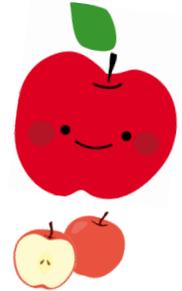




令和4年12月19日
調布市立第四中学校
保健室



冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり。水分が約80%を占め、ビタミンやミネラルといった栄養も含まれています。また、りんごの皮や皮の近くの部分には、果肉部分に比べると食物繊維は約1.5倍、ビタミンCも約1.6倍多く含まれているそうです。風邪に負けない元気な体であるためにも、バランスの良い食事を心掛けましょう。

睡眠で大切な4つのポイント

冬休みは夜更かしや朝寝坊をして、生活リズムが乱れがちの人も多いはず。ちょうどいい睡眠時間は人それぞれですが、疲れがしっかりとれるように休む時間を作ることは大切です。始業式の朝もスッキリ起きられるように、休みの間も生活リズムを意識した生活を送りましょう！

ベストな睡眠時間を知ろう	体内時計を意識しよう
長く眠ればOK!...というわけではありません。ちょうどよい睡眠時間には個人差があります。1番の目安は「昼間に眠くならないこと」です。自分にとって最適な睡眠時間を探しましょう。	夜更かしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせてしまいます。大切なのは、朝起きてすぐに「太陽の光」を浴びること。体内時計がリセットされ、約14時間後に自然と眠くなります。
昼寝を取り入れよう	いつもと違う睡眠には要注意
昼間に眠くなるのは、睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は眠気を解消し、体や脳をリフレッシュさせます。集中できない時などは、思い切って昼寝をしてみるといいかもしれません。	いびきは上手く呼吸できていないサインで、病気が隠れている可能性もあります。他にも、熟睡感がない、寝付けないなど、いつもと違う睡眠が続いている時は、保健室に相談してください。



冬休み中もスッキリした生活を送ろう！

身の周りの環境を整えると気持ちがスッキリするだけではなく、勉強や普段の生活がうまくいくことも増えるそうです。勉強に集中したい人は、机の周りを整理することもおすすめです。保健だよりでは、普段の生活で気を付けるといいことを2つ挙げました。次の項目に当てはまる人は、ぜひ冬休み中に試してみましょう。

気付くと猫背になっている人へ

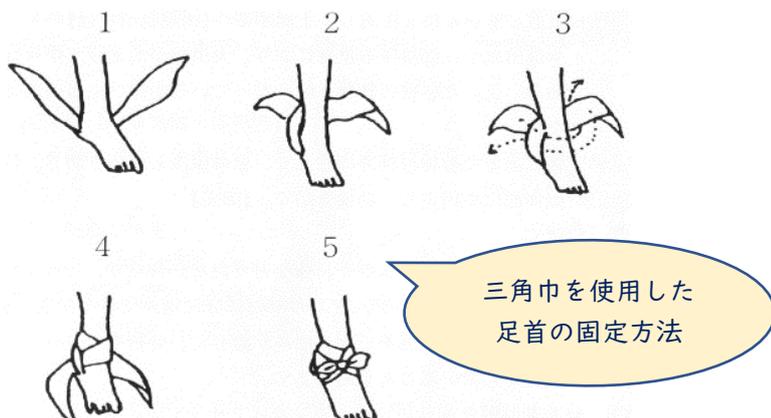
スマホやゲームをしている時や、勉強に集中している時は猫背になりやすいです。姿勢が悪いと、体調も心も状態も崩しやすいです。良いエネルギーは上空に近い位置にあるそうです。猫背の前傾姿勢だと、体の巡りが滞りやすい体質になってしまいます。ぜひ、冬休み中はまっすぐな姿勢を意識して過ごしてみましょう。

お風呂はシャワーだけの人へ

湯船に浸かると、1日の疲れも汚れも全部流れていくそうです。ストレスも知らず知らずのうちに、体に溜まっていると思います。冬は寒いので湯船に浸かる人も多いと思いますが、忙しいとシャワーだけで済ましてしまう人もいるのでは？ 毎日ゆっくりと湯船に浸かって、のんびりリフレッシュしましょう。

後期保健委員会 四中レスキュー隊「三角巾で固定しよう」

今月の委員会では、三角巾を使って腕・足首を固定する方法を確認しました。前期の活動でも取り上げたので、スムーズに固定できた人も多くいました。特に、前回苦戦した足首の固定は、説明を聞いたらすぐにできた人がたくさんいました。とても心強く思いました。何度も繰り返し練習することで、いざという時に迷うことなく実践することができると思います。4月からレスキュー隊の取り組みを始めて、段々ときちなさが少なくなってきました。頼もしいレスキュー隊になってきている証拠です。次回は心肺蘇生法の確認を行う予定です。



三角巾を使用した
足首の固定方法

東京消防庁「救急ハンドブック」より



保護者の皆様へ

日頃から学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。

冬季を迎え、新型コロナウイルス・インフルエンザの流行が心配です。家庭でも引き続き感染対策にご協力ください。発熱等の風邪症状がみられる場合など、体調が優れない時は自宅で様子を見るようにしてください。



「欠席届」が必要な場合

- ① 生徒本人の新型コロナウイルスに感染した場合
- ② 生徒本人が濃厚接触に特定された場合
- ③ 生徒本人に発熱等がある場合
- ④ 家族・同居者に発熱等の風邪症状がある場合

なお、左の項目に当てはまる場合は、『感染症予防ガイドライン（令和4年9月20日版）』に基づき、出席停止扱いとしています。「**欠席届**」に必要事項をご家庭で記入の上、登校再開時に提出してください。また、インフルエンザに感染した場合は「登校許可証」の提出が必要となります。欠席届・登校許可証は学校HPに掲載しています。ご不明な点がございましたらお気軽に学校までお問い合わせください。

