

ほけん だより

12月の保健目標

寒さに負けない からだを作ろう



❄️ 寒さに負けずカッコよく ❄️



寒い日が続きます。ポケットに手を入れて猫背で歩いている人、いませんか？
 寒くても姿勢よく、颯爽としていたいものです。手は冷たいです。手袋をしましょう。
 寒い中でも昼休みに外で遊ぶ姿、掛け声をかけ保健体育の授業で走る姿が眩しい姿川中生。
 姿勢よく、交通ルール良く、あいさつ良く、いつでもどこでも爽やかでカッコいい姿川中生でいましょう。

冬休み&受験シーズン到来

気持ちを安定させてくれるホルモンである「セロトニン」の分泌は日照時間に関係します。

幸せホルモン（セロトニン）を増やす生活を意識しましょう

- 朝起きて、太陽の光を浴びよう。
- 朝、軽い運動をしよう。
- 朝ごはんは、糖質（ごはんやパン・果物等）を多めにとろう。
- 必須アミノ酸・トリプトファンの含まれた食品（バナナ・豆乳・プロセスチーズ等）をとろう。
- 感動の涙を流そう。一読書や映画はいかがでしょうー
- 笑おう・笑顔でいよう…口角をあげ、笑顔でいるだけで幸せホルモンが出やすくなると言われます。
- + “自分なりのストレス解消法”を加えてみましょう。元気 100%！

日照時間

一番短い日…冬至

日の入りが早い日…11月下旬～12月上旬

日の出が遅い日…1月上旬

計画的にすごそう！



それぞれの道をめざす…

自分の力を **引き出す** ために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。



焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。



W感染に
注意を!

感染症予防の3原則!

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、
マスク



感染源の除去

人との密な接触や
人混みを避ける

抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、
適度な運動



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



この冬は、ワクチン接種・新型コロナ抗原定性検査キット・解熱鎮痛薬の準備を

!

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時に流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります。



感染が拡大する前の接種をご検討ください

- ・新型コロナワクチンの接種
- ・インフルエンザワクチンの接種



発熱などの体調不良時にそなえて、早めに購入しておきましょう

- ・新型コロナ抗原定性検査キット
- ・解熱鎮痛剤薬

かかりつけの薬剤師・薬局にご相談してください。

あわせて確認しておきましょう

- ① かかりつけ医へ相談
- ② 受診相談センター 0570-052-092(栃木県コールセンター)
- ③ 厚生労働省の電話相談窓口 0120-565653(フリーダイヤル)



その他、生活必需品なども準備しておきましょう。

【体温計、日持ちの食料(5日~7日分)】



国が承認した新型コロナ抗原定性検査キットを選びましょう

- ・電話相談窓口などの連絡先

「研究用」ではなく、国が承認した「医療用」もしくは「一般用」のキットを使用してください。

厚生労働省HP参照