

ほけんだより2月

令和2(2020)年2月 宇都宮市立上河内中学校

2月の保健目標

感染症を予防しよう。

2月に入り、上河内中では、2年生でインフルエンザが流行しました。まだまだインフルエンザに警戒が必要なおうえ、そろそろ花粉が飛ぶ時期でもあるのに、新型コロナウイルスの影響で、店頭にはマスクが全くありません。

でも、インフルエンザの予防は、マスクをすることだけではありません。十分な睡眠と栄養を取り、**免疫力をアップ**させ、**手洗いとうがい**でしっかりと予防しましょう。

せきやくしゃみをする際、マスクがない場合は、横を向いてティッシュや肘で口元をおさえ、周りにしぶきが飛び散らないようにしましょう。

ハンカチ、ティッシュを必ずポケットに入れておくようにしてくださいね。



★睡眠★

第6回姿勢の日 1月28日(火)
健康委員会



★睡眠には「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」があります。

ノンレム睡眠

- ・脳を休ませる深い眠り。
- ・身体の成長や修復に関係する成長ホルモンが活発に作られる。



レム睡眠

- ・身体を休ませる。脳は活発に働く。
- ・脳が記憶の整理や定着を行う。
- ・睡眠をしっかりすることで、勉強した内容が頭に残る。



★睡眠不足になると・・・

- ・眠気、意欲低下、記憶力低下
- ・免疫力低下
- ・感情コントロール力低下
- ・人の気持ちを理解する能力低下
- ・脳の発達にも影響



成長期であり、覚えることもたくさんある中学生のみなさんは、良質な睡眠をとることが大切です。寝る直前にスマホやゲーム機などのブルーライトを浴びると、体内時計のリズムが夜型化し、なかなか眠れなくなります。

朝、太陽の光を浴びると、夜には気持ちよい眠気がやってきます。

自分の生活習慣を振り返り、主体的に生活をコントロールしましょう！



ここからだのけんこうコーナー



※「人事を尽くして天命を待つ」※
がんばったことが尊い!

「人事を尽くして天命を待つ」という言葉があります。

希望がかなった人がいる一方で、同じくらい、あるいはそれ以上に頑張った結果として進む道を変える人もいるでしょう。

でも、希望や目標は変わっていくもの。そのたびに考え、決めていく必要があるのです。

精一杯の努力をして「人事を尽くした」のであれば、間違いなくあなたの財産として生きてくるはずですよ。

成功すればそれでよし。うまくいかなかったと感じても、頑張ったという実績は絶対に無駄にはなりません。

前を向いて将来を創っていきましょう。

SC,MS 2月の来校日

♡ SC 橋 浩太先生 25日(火)

♡ MS 武井 八重子先生

13日(木), 14日(金), 18日(火), 19日(水)

21日(金), 25日(火), 26日(水), 27日(木)

28日(金)



花粉症、早めの対策を!

そろそろ花粉が飛んでいるようです。

花粉症の症状の出始めは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。

炎症がひどくなる前に治療を始めると、重症の花粉症にならずに済みます。

花粉症が疑われる場合は、早めに病院で診てもらいましょう。



レッツ・チャレンジ!
7つのまちがいさがし

ね！よく見て



