

保健だより

冬休みを元気に楽しく過ごそう

今年一年お疲れさまでした。みなさんよく頑張りました。冬休みは頑張った自分をうんとほめて、体と心にご褒美をあげましょう。一番のご褒美は休養です。学校を離れた冬休みの生活の中に「休養」もぜひ入れてください。

インフルエンザ、咽頭結膜熱、溶連菌感染症が流行中です。3つとも感染対策はほぼ同じです。インフルエンザについてはワクチン接種をしても基本的な感染対策を怠れば感染する危険性は高くなります。基本的な感染対策をしっかり行って、元気で楽しい冬休みを過ごしてください。



～体が喜ぶ生活は、生活リズムをくずさないことです～

頑張った自分へのご褒美の第一は、新年度からの疲れを解消することです。そのためには、冬休み中も生活リズムを崩さないことです。生活リズムを崩すと、たまった疲労が体と心に現れ体調を崩します。起きる時間、寝る時間、食事の時間や食事内容、適度な運動などの基本の生活リズムを維持しつつ、一日一日を大切に過ごしましょう。元気になって新年を迎えましょう。

元気の秘訣の生活リズムを整えるために

- ◆朝、同じ時間に起きて朝日を浴びる。
- ◆夜更かしはしない。同じ時間に早く寝る。
- ◆朝食からシッカリ食べる。(夜食は食べない)

を冬休み中も毎日続けましょう。



～体も心も喜ぶ、積極的な身体活動をしよう～

自分へのご褒美の第二は、体も心も喜ぶ、積極的な身体活動を毎日することです。外へ出て積極的に体を動かすことで、たまったストレスを解消し、日光を浴びることで、心を安定させるホルモンや夜心よく眠りにつけるよう作用するホルモンや体の成長を促すホルモンの分泌を促進させます。体力もついて病原ウイルスに対する抵抗力もアップさせることができます。運動の仕方によっては、学習効率をアップさせることもできます。特に、足を使った運動が効果的です。一日7000～1万歩以上の散歩やランニングや、スクワットやクランチなどの筋肉トレーニングがお勧めです。

ランニングを行う時にインターバルでウォーキングを行う運動の実験では、記憶力をつかさどる脳の海馬が大きく成長することが報告されています。悩んだり気分が落ち込んだ時は、軽くウォーキングやランニングを30分程度すると気分も爽快になります。ぜひ試してみてください。



～休養としてのスマホやゲームは1日最大2時間まで～

今年頑張った自分へのご褒美として、体と心を害さない範囲でスマホやゲームは行いたいものです。

10月の目の愛護月間でもお伝えしましたが、軸性近視の進行を予防するためにも、脳の働きや生活リズムに影響を与えない範囲でもスマホやネットゲームの利用時間は、中学生では1日最大2時間以内といわれています。冬休みは時間を気にせずスマホやゲームを楽しもうと思っている人はいませんか。本校にも「ネットゲームに夢中になって、気づいたら朝になっていた。」「ゲームにはまりすぎて、勉強に集中できなくなった。」「生活リズムが狂って夜眠れず朝起きられなくなってしまった、朝からボーっとして授業に集中できなくなってしまうのは、体と心へのご褒美にはなりません。自分のためにスマホやゲームは1日最大2時間までにしましょう。



癒す言葉をセルフトーク、不安は言葉にしてみよう

言葉は人を癒す薬にも、また攻撃する武器にも凶器にもなります。体と心へのご褒美は、「自分を癒す言葉」をたくさんセルフトークすることです。「今日も朝起きて、学校に行って、1時間目から6時間目までずっと授業を受けて、本当に私よく頑張ってるね」とか、「家の手伝いをしている自分って、よくやっているな、偉い」、「今日も自分が立てたスケジュールをこなしたね」「風邪もひかずに元気に生活している自分ってすごい」「いろいろあったけど、今日は自分のベストを尽くした」など。頑張ってる自分をほめると前向きな気持ちになります。逆にちょっとした失敗に対してイライラして、自分を批判するネガティブな言葉かけをすると自尊感情が下がりやる気も萎えてしまいます。

この世の中は理不尽なことが多すぎます。不安なこと、理不尽なことがあったら我慢することはありません。自分の中にため込んで解決しません。自分の心と体を守るために、あなたの心の内を身近な人に、言葉にして伝えましょう。あなたは一人ではありません。辛いこと、耐えがたい苦痛、不安な気持ちは自分だけで抱えないで、誰かに伝えてください。きっと、解決策が見つかるはずです。

～感染症対策をしっかりと、冬休みを思いっきり楽しみましょう



新型コロナウイルス感染症の世界的な爆発的流行により、私たちは科学的な根拠に基づく、基本的な感染対策を学びました。今後どんな変異株が流行しても基本的な感染対策は変わりません。

新型コロナウイルス感染症という病気について科学的に解明されてきた今では、マスクについても、屋内、屋外にいても、人との距離が2メートル以上あり会話がない時には、つまり飛沫、エアロゾルを吸い込まない状態にある場合は、マスクをつける必要はありません。新型コロナウイルスや季節性のインフルエンザについても、またこれから登場するかもしれない新型の感染症についても、ただ怖がるだけではなく、科学的根拠から正しく知り、適切な予防法を行えば、必要以上に自分の生活や行動を制限する必要はありません。

26日からの冬休みはぜひ、基本的な感染対策をしっかりと、思いっきり満喫してください。