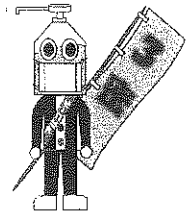


かけがえのない。

感染症を予防しよう！

12月の「かけがえのない…」では、石山中学校ではインフルエンザの感染の広がりはないとお伝えしましたが、その後一気に拡大し学級閉鎖になったクラスもありました。3学期が始まり、皆さんの元気な姿を見ることができてホッとしましたが、冬休み期間に体調を崩していた人もいたようです。また、インフルエンザや新型コロナでの欠席や、体調不良で保健室に来る人も少しずつ増えています。睡眠と栄養をしっかりととって免疫力をアップし、手洗いや消毒などで感染症予防を心掛けてください。



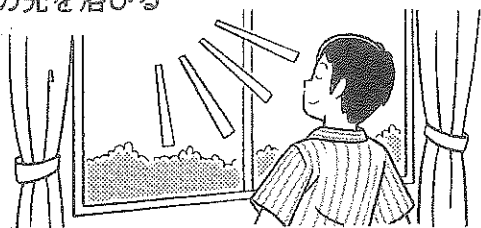
睡眠を大切にしよう

成長のためにも、感染症予防のためにも、記憶の整理のためにも、睡眠はとても大切です。3年生は受験に備えて勉強していると思いますが、試験のある日中の時間に力を発揮できるように、早寝早起きのリズムと7～8時間の睡眠を心掛けましょう。

ラインやユーチューブなどを夜中遅くまで見ている睡眠不足もあり、体調不良で保健室に来る人も多いです。寝る前に長時間、スマートフォンやパソコンなどから出ているブルーライトを浴びると、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が抑えられて、寝つきや睡眠の質を悪くします。まばたきが少なくなることによるドライアイや視力低下のリスクも多くなります。スマートフォンなどはとても便利で生活に役立ちますが、今一度使い方を考えてほしいです。

よく眠るための ヒント

朝の光を浴びる

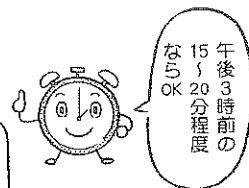


朝日を浴びると体内のリズムが整い、夜になると自然に眠気が出やすくなります。

昼寝をしすぎない



昼寝のし過ぎは、夜間の睡眠に悪影響を与えるので注意が必要です。



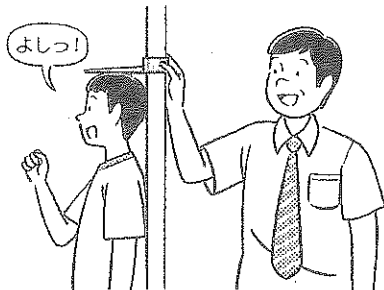
冬場の換気について

冬場の湿度が低い環境では、飛沫の水分が蒸発しやすくなり、ウイルスが空気中に漂う時間も長くなり感染リスクが高くなります。教室など大勢が一緒にいる場では特に換気と加湿が大切です。

換気扇があれば作動させましょう。窓を開けて換気をする場合は、できるだけ離れた2つの窓を開けましょう。窓が1か所しか開いていないとスムーズな空気の入替えができません。寒い時期ですが、閉め切りにならないように注意してください。

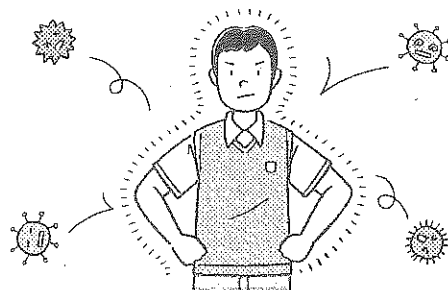
十分な睡眠がもたらすこと（睡眠の役割の一例）

成長ホルモンの分泌



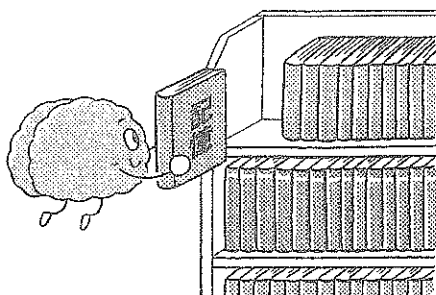
深い睡眠のときに分泌される成長ホルモンが、体の成長を促します。

免疫を強くする



体の抵抗力が強まり、かぜなどをひきにくくします。

記憶の整理



脳内にあるたくさんの記憶を整理します。

日中の集中力の保持

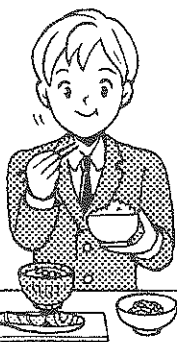


勉強やスポーツなどに、集中して取り組むことができるようになります。

試験や
面接で

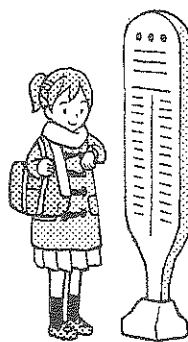
力を発揮するために

朝ご飯をしっかり食べよう



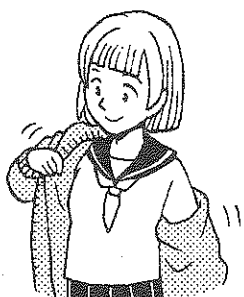
胃腸の負担が少なく、消化に良いものを食べましょう。

時間に余裕を持って行動しよう



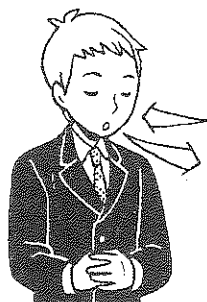
慌てて、けがや事故に遭わないように、時間と心に余裕を持って行動しましょう。

服装を調節しよう



防寒対策も必要ですが、試験会場は暖かい場合もあるので、脱ぎ着できる衣服で調節しましょう。

腹式呼吸で緊張をほぐそう



おなかが膨らむくらい鼻から息をしっかり吸い込み、口からゆっくり長く息を吐く腹式呼吸には、リラックス効果があるので実践してみましょう。