

ほけんだより



令和4年1月31日
台東区立忍岡中学校
校長 平井 邦明
養護教諭 大野 愛



2月4日は「立春」です。暦の上では春ですが、実際は寒さが一番厳しい時期です。また、新型コロナウイルス感染症や受験で辛さや苦しさを覚える人もいることでしょう。日々の睡眠・食事・運動・健康管理等の生活習慣を確認し、辛さや苦しさを乗り越える心と身体づくりをしましょう。しかし、誰でも一人で乗り越えるのは難しいものです。辛さや苦しさを家族、先生、カウンセラー等に遠慮なく相談してください。助けになるはず。必ず春は訪れます。

御家庭でも引き続き感染症対策をお願いします。

学校生活では、健康観察・マスクの着用・手洗い・換気・消毒等を徹底し感染症予防に努めています。

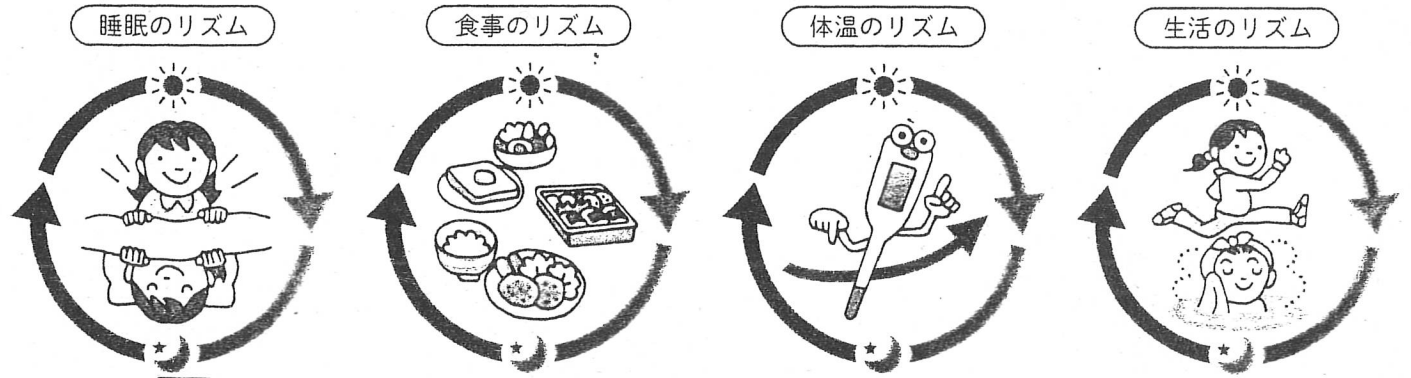
御家庭でお子様の体調が悪い場合、自宅で休養させてください。風邪の症状、軽いどの痛みや咳の症状でも医療機関を受診してください。また、御家族に体調が悪い方が出た場合は、学校に御相談ください。御家庭でも引き続き感染症対策をお願いします。



換気は大切です

<p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p>	<p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p>	<p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…</p>
--	---	---

からだをめぐる ゆるんなリズム



生活全体に影響を与える睡眠

切り替えスイッチ

快適な睡眠を

快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- …など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を