

ほけんだより 5月

令和2年5月11日
根石小保健室 No.2

新型コロナウイルスの感染が広がる中、外出自粛によって体や心に疲れは出ていないでしょうか？ウイルスから自分を守るためにも、手洗い・咳エチケット・生活習慣を整えることは欠かさず行っていきましょう。

規則正しい生活
をつくろう



毎日の My 時間割



作り方のコツ

決まっている時間（朝ごはんの時間など）から書いて、逆算して考えてみよう。たとえば、家を出るまでに朝ごはんをゆっくり食べるには、何時に起きたらいいかな？

ぐっすり眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。

寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

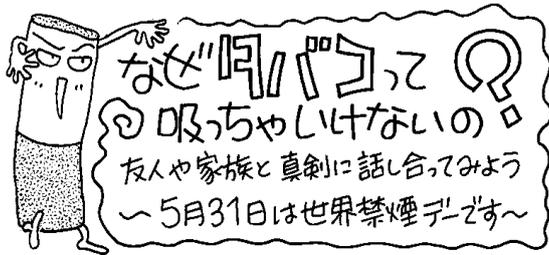
メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。

疲れを感じたら、試してみよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう





タバコの煙には、200種類以上の有害物質と、70種類以上もの発がん性物質が入っているとされます。タバコは吸う人だけではなく、周りで煙を吸ってしまう人にも害があります。また、タバコを吸ったあとの部屋には有害物質が残っているとされます。喫煙所やタバコを吸っている人から離れ、タバコの煙をできるだけ吸い込まないように気を付けましょう。



自分にも周りにもよくないのに…

禁煙が難しいのはどうして？

それは、タバコの煙に含まれるニコチンの影響。



たばこにまつわるウワサ ウソ？ホント？

「意思が強ければ
いつでも
やめられるよ」

ウソ：どんなに強くやめようと思っても、つい…と吸ってしまう人も。これはニコチン依存症という「病気」のため。たばこに含まれるニコチンは、意思だけでは断つことができないほどに依存性が強いのです。

「ストレスが解消
されるんだよ」

ウソ：そもそもニコチンがストレスの原因。体からニコチンがなくなったイライラが喫煙で解消されただけなのです。

「たばこを吸うと
顔が変わっちゃ
うんだって」

ホント：別名「スモーカーズ・フェイス」と呼ばれています。肌のキメが粗くなり、シワも増えます。



おうちのかたへ

保健関係書類について

- * 保健関係調査票
- * 心とからだの健康調査票
- * 独立行政法人日本スポーツ振興センター
災害共済給付制度への加入における同意書
(加入する場合のみ提出)

これらの書類は、臨時登校日である
5月18日(月)に担任の先生に提出し
てください。
記入漏れのないようご注意ください。