



令和5年12月18日(月)
 仙台市立東華中学校
 保健室 No.9

今年も最後の月となりました。寒さが厳しくなり、身体が硬くなってはいませんか？身体が硬くなっていると、けがもしやすくなります。ストレッチをしたり、ゆっくり湯船に浸かったりして、身体をほぐしてみましょう。12月22日の冬至には、ゆず湯に入り、健康を願う風習が知られています。来年も健康に気を付けて過ごせると良いですね。



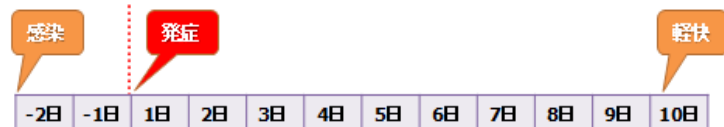
仙台市では、12月4～10日までの1週間で、インフルエンザの感染者数が今シーズン最多を更新しました。感染者の8割は、14歳以下の子どもので、感染は更に拡大する可能性があり、引き続き、基本的な感染対策の徹底が呼び掛けられています。

インフルエンザのウイルスは主に、①接触感染（ウイルスが付着したものを触った手で、目・鼻・口などに触れる）と②飛沫感染（咳やくしゃみなどによって放出されたウイルスを直接吸い込む）によって、体内に侵入します。そのため、予防の基本は手洗い・換気・咳エチケットです。またインフルエンザは、発症する前から感染力を持っているため、体調が悪い人が側にいなくても、常に気を付けることが大切です。

インフルエンザの経過

《症状（発症初期）》
 ・発熱
 ・全身倦怠感
 ・関節痛・筋肉痛
 ・頭痛
 ・食欲不振 等

《症状（発症後期）》
 ・咳
 ・咽頭痛
 ・鼻汁
 ・嘔気 等



症状が出る前から、感染の危険あり！

※インフルエンザの出席停止期間は、発症した日を0日目として、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでです。

食事の前、外から帰った後は、特に丁寧に洗いましょう。石けんを付けて、洗い残しのないように！



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間に念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

運動&睡眠で記憶力もアップ！！

新しい記憶を定着させる際には、脳の海馬という部分が中心的な役割を果たしています。海馬は軽い運動により活性化し、他の脳部位との連携を強めることで、記憶力向上につながることも、実験により分かってきました。そのため、10分程度の軽い運動をしてから勉強をすると、海馬が活性化して、記憶力の向上が期待できます。

また、睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があり、これらはセットとなり、約90分周期で規則正しく行われています。レム睡眠時に海馬といった大脳辺縁系が活動し、情報を整理し、記憶として定着します。そのため、睡眠不足だとレム睡眠の時間が少なくなってしまう、頭がすっきりしないだけでなく、記憶の定着にも不利になるのです。

冬休み中は、生活も不規則になりやすく、寒さのため家にこもりがちになってしまいます。短時間でも外を散歩するなど、軽く体を動かしてみましょう。睡眠時間をしっかり確保して、頭も体もすっきりとした状態を保てると、勉強もはかどりますよ！



運動直後の脳をMRIで調べたところ、海馬が活性化していることが確認できました。



海馬を活性化する

過去に記憶したことや経験したことを引き出すのに関係する海馬。この部位を刺激します。

思い出せないことがあるときに、一生懸命記憶をたどったり、関連する資料を調べたり、そのことを探し出そうとするだけで、脳に刺激を与られます。すぐにスマホで調べるのではなく、自分で思い出すように意識してみましょう。



申請忘れはありませんか？

学校管理下でのけがで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。

申請される方は担任または保健室まで御連絡ください。



給付の申請は月ごとですので、用紙が足りない場合もお知らせください。

