



保健だより



高萩高校保健室
令和2年4月②

春は、気候はもちろんのこと「変化」の多い季節です。

気温高低差に伴う体温調節や新しい環境など、急な変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。なんか疲れたなと思ったときは立ち止まって一息ついて、ちょっと休んでからまた頑張るようにしましょうね。



臨時休業中の生活について

新学期が始まってすぐですが、臨時休業が決定しました。臨時休業中の生活の注意点をまとめましたので、よく確認してくださいね。

①規則正しい生活を心がける

- ・まずは早く寝ることを心がける
- ・朝起きられなくなるパターンは、遅くまで起きていることが原因になっていることが多いように感じています。
- ・朝起きたら日の光を浴びることで、体内時計がリセットされます。



学校がある日と同じように、日の光を浴びて朝ご飯を食べる生活習慣を続けましょう。

< 体内時計についてちょっと詳しく… >

人間の体には体内時計という機能が備わっています。この体内時計が乱れると、夜に眠くならなかったり、朝起きられなかったりするようになります。



この体内時計の乱れをリセットする方法が、日の光を浴びることです。「眠る」という行動も、実は体内のホルモンの働きによって引き起こされます。このホルモンにはメラトニンというものがあり、メラトニンが分泌されると人は眠気を感じます。メラトニンが分泌されやすいようにするために太陽の光を浴びることが大切です。

太陽の光を浴び、体内時計がリセットされてから 15～16 時間後にメラトニンが分泌されます。「夜眠くならない」と感じている人は、早起きして太陽の光を浴びるようにしましょうね。

②感染症対策も忘れない

- ・前回の保健だよりでお伝えした、基本的な感染症対策も忘れずに実践してください。

**人が集まる場所(ショッピングモールなど)や、密閉空間(カラオケなど)を避けること！
感染が流行している地域には行かない！**



< 感染症対策の復習 >

- 手洗いうがいの徹底
- マスクの着用
- 体温の測定は継続して保健管理カードを活用してください。
- 換気もしっかりと行う



手洗いのポイント

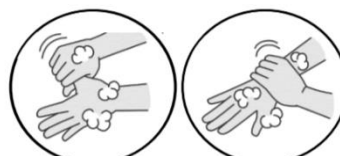


手のひら

手の甲

つま

指の間



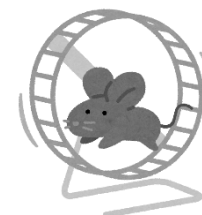
親指

手首

丁寧に2回洗うと効果的です。

③適度な運動も必要です

- ・ずっと家にいると運動不足も心配なことのひとつです。
- ・家の中でできる運動や、外に出て散歩やジョギングなどを行いましょう。



**外に出て運動をするときは、人が集まる場所や密閉空間(スポーツジムなど)は避けましょう。
家に帰ったらすぐに手洗いうがい！**

④心配なことができたり、不安になってしまったら…

- ・ぜひ学校や担任の先生に連絡をしてみてください。
- ・感染に気をつけながら学校に登校し、先生に相談することができます。(登校の際は保健管理カード必須)
- ・スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーとの面談の時間を作ることもできます。
- ・茨城県教育委員会が開設している『子どもホットライン』を活用することもできます。(24 時間受付)



子どもホットライン：029-221-8181

⑤体調がわるくなってしまったら…

- ・発熱(37.5℃以上)等の風邪の症状がみられる場合は症状や発熱の程度を学校に連絡してください。
- ・保健所や医療機関から出された指示をよく守ってください。