

藤沢市立明治中学校
2022. 1. 17
保健室 納富



2022年がスタートしました。今年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」と同じ使い方をします。

まだまだ新型コロナウイルスの感染対策は続きます。「手洗い・マスク・換気・3密を防ぐ」感染対策を続けて、「虎に翼」の元気な身体をつくりましょう。

今年もよろしくお願いいたします。

気になる・・・新型コロナウイルス・オミクロン株

12月の保健だよりでは感染者減少の明るい兆しを伝えたところでしたが、感染力の強いオミクロン株はあっという間に日本に入ってきて、市中感染(日常生活の中で感染経路がわからない感染)も起きています。また、重症化はしにくいという情報もあり、このウイルスがどんな特徴を持っているのか、注意して見ていく必要がありますね。

ただ、どのニュースを見ても、予防方法は今までと変わりません。

みなさん、手洗いはしていますか？

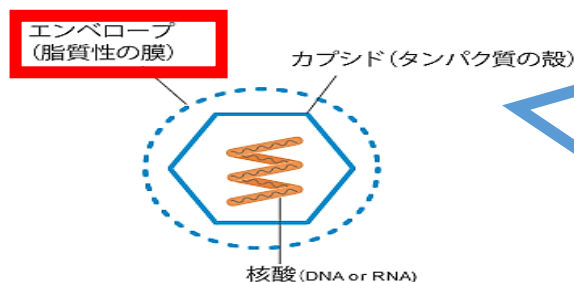
週1回、保健委員さんによる、石けん補充をみていると、全校生徒が600人以上いますが、石けんがあまり減っていません。

1週間で、泡ハンドソープの容器が50本中2・3本と固形石けん40個中1・2個の補充で済んでしまっている状況です…。

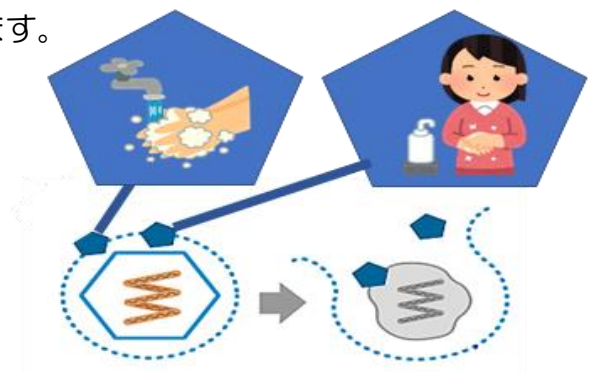
なぜ手をあらうのか？

コロナウイルスの構造

エンベロープという膜で囲われています



泡ハンドソープ・せっけんの成分はこの膜を**壊す**ことでウイルスの感染性をなくします。



手を洗うことは、ウイルスを広げない、口や鼻を触って身体の中に入れることを防ぐことができます。1・2月は保健委員がハンカチ調べを行います。しっかり手を洗いましょう。

睡眠がとても大切なこと知っていますか？

～睡眠の大切さ…よいことがいっぱいです～



☆ 身体もこころも大きく強くなる時間

身体のために大切なホルモンが出されて成長をうながし、大きく丈夫な身体を作ります。

脳を育てています

脳の中にある記憶や学習に働く神経細胞「海馬」は、細胞分裂をして大きくなります。細胞分裂に睡眠は欠かせないのです。平均睡眠時間が、5～6 時間の子どもに比べ8～9 時間の子どもは、海馬が 1 割程度 大きいという報告もあります。

☆ 脳の疲れを回復させて考えるパワーをためる時間

記憶力・判断力・学習意欲を回復することができて、知識を定着させます。勉強したことがしっかりと覚えられて、もっと勉強したくなるのです。

☆ ところを休めて「優しい気持ち」や「がんばる気持ち」がわく時間

感情の適正化が行われます。大事な記憶は固定され、怒りや恐怖などの情動は抑制されるのです。寝れば嫌な記憶は消去され、マイナスの感情もリセットされます。

まとまった時間と環境が必要

① 15 歳だと 8～9 時間の睡眠時間が必要とされています。

授業中に居眠りをしてしまう状態は、睡眠が足りていないといわれています。



② 環境を整える

「眠気」と「疲れ」は比例します。昼間しっかり活動をしましょう。

快適な室温と電気を消して、睡眠を深くとれるようにしましょう。

③ リズム

「脳の松果体」というところからメラトニンというホルモンは、目を閉じて、昼間の明るい光を感じている状態では、全く分泌されませんが、

光が消えると眠気を誘い「夜がきたよ」と知らせてくれ、

分泌されます。



リズムを保つために、夜は、部屋は少し暗くして、スマホやテレビなどから出ているブルーライトで脳が興奮しないようにしましょう。