

保健だより

かぜを予防
しよう

飛べない時には
ゆっくり休めば
いいじゃん。
『COJI-COJI』

大寒を迎え一段と厳しい寒さが続いています。また、新型コロナの感染者数も日に日に増加するなど、オミクロン株の拡がりに歯止めがかかりません。オミクロン株の感染力は強いようで、無症状であっても感染している場合があるそうです。のどの痛みや鼻水等のかぜ症状に似た比較的軽い症状で徐々に悪くなっていくようです。とにかく少しでも、体の調子が悪いと思ったら無理をせず、休むようにしてください。基本的な感染対策を引き続き行き、手洗い、マスクの着用(すき間を開けない。不織布でのマスクを奨励)、三密を避ける等、あらゆる感染予防を合わせて行うことが大切です。ちょっと体調が悪い、前日に37度5分以上の発熱がみられた場合は、登校を控えるようにご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症対策チェックポイント参考 (「変異株にも要注意」R3,12,17 東京都教育委員会)

- ・毎朝検温して体調を確認していますか？
- ・不織布マスクで鼻と口をおおっていますか？
- ・咳エチケットを実行していますか？
- ・外出は、混雑している場所や時間を避けるようにしていますか？
- ・具合が悪いときは、外出しないようにしていますか？
- ・屋内では、換気をしていますか？
- ・3つの密(密閉・密集・密接)を避け、ゼロ密を目指していますか？
- ・お菓子やジュースを、友達と回し食べ・回し飲みしていませんか？
- ・家族以外と食事中、会話するときはマスクをしていますか？



冬の健康(自律神経の働き) (少年写真新聞社 心の健康ニュース 第494号)

自律神経は、内臓の働きや血圧を調整し、体温調節にも関わります。暑くなると、体の表面や末端の血流を増やして体から熱を逃します。寒くなると体の表面や末端の血流を減らし、熱を逃がさないようにします。自律神経をしっかり働かせるには、栄養のバランスのとれた食事、運動をして筋肉を動かす、下着や靴下を身につける等、体を冷やさないことが大事です。

自律神経は、交感神経と副交感神経が交互に入れ替わっています。この切り替えがスムーズに行われないと自律神経のバランスが乱れ、心身に様々な不調がおきます。

精神面:イライラする 不安になる やる気が出ない パニックになりやすい など

身体面:体がだるい 眠れない 頭痛 発汗 めまい 肩こり 食欲不振 下痢 便秘等

心や体に現れる不調は人それぞれです。自律神経が乱れる大きな原因の一つはストレスです。ストレスが多すぎると、交感神経が活発になる状態が続き、副交感神経とのバランスがくずれます。不安や悩みが大きくなったりして、緊張で体が疲れてしまったりします。自律神経の乱れを防ぐには、ストレスをためないことがよいです。適度な運動をして体の血流よくする、悲しみや感動(映画や読書)などで心が動いたときに涙を流すこともよいです。自分なりのリラックス方法を見つけるとよいですね。

