



令和2年
松原第六中学校
保健室

今年はどうな1年でしたか？ 新型コロナウイルス感染症の影響で変わってしまったこと、がまんしなくてはいけないことがたくさんありました。そんな中でも本当によくがんばっていたと思います。

大阪では、新型コロナウイルスの感染者がかなり増えてきています。症状がない人でも、他の人に感染させることができるのが、新型コロナウイルスの特徴です。症状がなくても、「自分はだいじょうぶ」と油断せず、自分のため、まわりの人のために感染症対策をしっかりと続けてください。

新型^{しんがた}コロナウイルスもインフルエンザも /
自分^{じぶん}にできる^{かんせんしやうたいさく}感染症対策^{たいさく} しっかりと^{つづ}けることが大事^{だいじ}



人と一緒^{ひといっしょ}のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人との距離^{ひととのきり}をとる
(人混み^{ひとごみ}は避ける)



石けん^{せっけん}で手洗い^{てあらい}
(定期的^{ていじき}にこまめに)



栄養^{えいよう}や睡眠^{すいみん}をしっかりと
体力^{たいりき}をつける

イベントの多い時期ですが、今年は感染予防のため家で過ごす時間が長くなりそうです。いつもより短い冬休みですが、体調をくずさないように生活リズムを整えて過ごしてください。



お酒^{お酒}はいつでも・どこでもきっぱり NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。



どうしてダメ?

- 大人よりも依存症になりやすい
- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる



勇気をもって
きっぱり
断りましょう

「生活と睡眠についてのアンケート」から

保健委員会で11月に行った「生活と睡眠についてのアンケート」の結果が下足室前に掲示してあります。

- 当日、朝ごはんを食べてきた人は、92%でした。
- 朝ごはんの主食は、62%の人がパンでした。
- 副食では、ウインナー、ハム、卵を食べている人が多かったです。みそ汁、果物が続きます。
- 睡眠時間は、6~7時間の人が63%で一番多く、8時間以上の人は28%、5時間以下の人は9%でした。
- 寝るまでの時間の過ごし方は、携帯、勉強、ゲームが多かったです。
- 朝すっきり起きられている人は、43%でした。
- 60%の人が、眠さを感じています。
- 1週間に5回以上排便がある人は70%でした。



朝すっきりと起きられず、日中に眠さを感じる人が多いことが気になります。今年は長い休校期間があり、その間に習慣となっていた夜ふかしが続いている人もいるようです。

あと1時間、長く眠るためにはどうしたらいいでしょうか。

- ★「なんとなくしているし、眠る時間にまわしてもいいかな」ということはありますか。
- ★食事や入浴をできるだけ早めにするおと、夜はよく眠れるといわれています。学校から帰ってからの時間の使い方を見直してみましょう。
- ★寝る前にスマホを使っている人もいますが、スマホやパソコンなどの画面からでる光を浴びると、睡眠ホルモンの分泌が押さえられて、寝つきが悪くなってしまいます。なるべく早い時間に使い終わらしましょう。
- ★コーヒー、紅茶、緑茶、ココア、チョコレート、栄養ドリンクなどには、カフェインが含まれます。カフェインには覚醒作用があるので、寝る前に飲む習慣があればひかえましょう。

