



いよいよ、8月1日から夏休みに入ります。今年は、新型コロナウイルス感染症による臨時休業等があったため、夏休みがいつもよりもちょっと短めとなりましたがどのような計画を立てていますか？

東京では、新型コロナウイルス感染症が200名を超える日が続いています。若者の感染者が多く、無症状の人も多いとの報道でしたが、ここ数日は、年代の幅も広がり、クラスターでの発生となっているようです。

夏休みで人が動けばウイルスも動くため、さらに予防意識を高めて生活するようにしましょう。家族旅行等を計画している人は、旅先の情報を確認して予防対策をとって感染しないように注意してください。部活動や塾など、集団で人との接触を伴う場合は、体調が悪いときには無理をせずに休養を優先してください。また、体温チェックも欠かさずお願いします。発熱等があった場合には、早めにかかりつけ医を受診してください。

自分や大切な人のために新しい生活習慣での生活を心がけましょう。はやめにワクチンや治療薬ができるといいですね。

継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗い後、
しっかり水気を
ふき取っていますか？



他の人とタオルや
ハンカチを共用して
いませんか？

爪(とくに手の爪)
は短く切って
ありますか？



こまめに・定期的に
室内の換気を
していますか？

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。

心の不調、ため込まないで

全世界に広がり、日本でも全国に拡大した新型コロナウイルスの感染・流行。毎年冬に流行するかぜ・インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、感染症は私たちの生活と必ずしも遠いものではありませんが、治療薬やワクチンがない「未知」のウイルスは、いまもさまざまな不安をもたらしています。



▼感染の不安(自身、家族、友だち)

▼生活・行動の制限による不安

▼進路なども含めた将来への不安

▼メディア、ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。『コロナ疲れ』という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を誰かと伝え合い、共有することなどで心の不調につながらないようにしたいですね。

※ 夏休みは、学校カウンセラーは来校しません。次回のカウンセラー来校は、8月28日(金)です。

夏休み相談窓口

夏休み中でも、皆さんの悩みを聞いてくれるところです。ため込まずに相談してみましよう！！

◆ふくしま24時間こどもSOS 0120-916-024

◆こども人権110番 0120-007-110(月～金 午前8時30分～午後5時15分
祝日年末年始を除く)

◆こども家庭相談センター 024-924-3341(午前8時30分～午後6時00分 第
三土・日、年末年始を除く)

※ この他、4月17日から福島県教育委員会が行っています福島県内の児童生徒を対象とした相談事業の資料を添付いたしましたので、一人で悩まずに相談してみてください。

登校する日と同じ時間に起きる

夜ふかしが続いて、「早く起きたら寝不足になるよ」という人へ。からだは24時間の『体内リズム』で動いています。早く起きれば、眠りのスイッチも、夜のちよよい時間に入ります。



早く起きれば、眠りのスイッチも、夜のちよよい時間に入ります。

朝の光をあびる

『体内リズム』の24時間サイクルをリセットするのは、太陽の青い光。朝の光をあびると、夜に眠りのスイッチが入るサイクルが生まれます。



朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんでは目覚めをよくすると、眠りのスイッチも毎日同じ時間に作動します。



夜は光をあびない

眠りのスイッチを入れるのは、メラトニンというホルモンです。メラトニンは光を感じるうちは動きません。スマートフォンからは太陽の光と同じ成分の光が出ていて、いつまでも触っているとメラトニンは動かず眠りのスイッチは入りません。



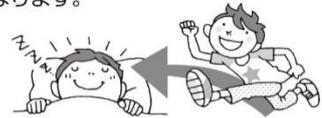
2学期が始まる前に 学校モード に切り替えよう!



ポイントは
眠りのスイッチ

運動をする

毎日の規則的な運動で、適度な疲労を感じると、睡眠は深くなります。睡眠の質が良くなると、朝の目覚めもよくなります。



お風呂はぬるま湯で

熱いお風呂で神経を興奮させるより、ぬるめのお風呂でリラックス。眠りのスイッチは、体温が下がると自然に入ります。



夕食は眠る3時間前までに

胃の中に食べものが残っていると、胃が働き続けるために眠りのスイッチがなかなか入りません。できれば眠る3時間前までに夕食を済ませましょう。



カフェインは夕方まで

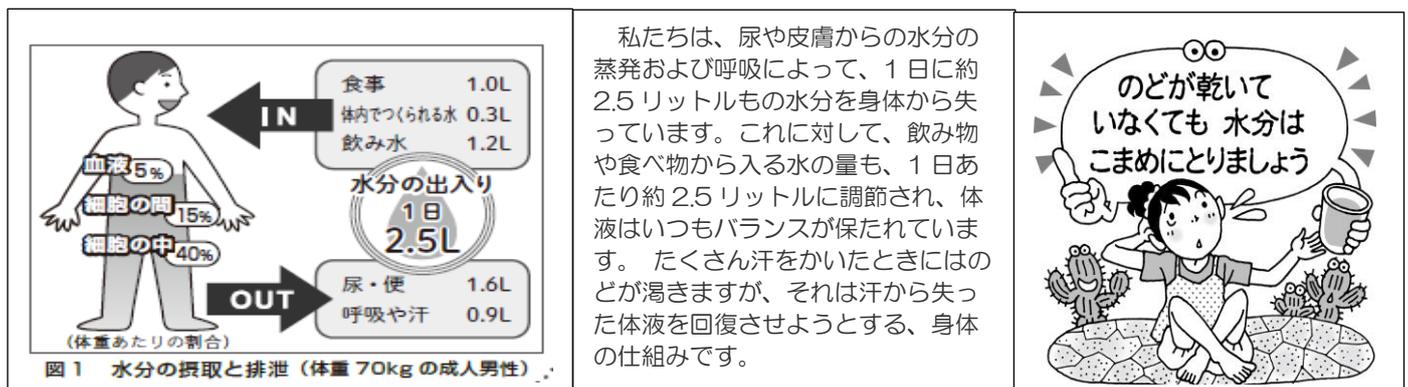
コーヒーや紅茶だけでなく、緑茶やチョコレート、栄養ドリンクにも眠りを妨げるカフェインは入っています。カフェインの効果は4~5時間も続くので、飲んだり食べたりは夕方まで。



運動能力 Up そして熱中症予防の秘訣は水分補給

運動をすると安静時の10~15倍の熱が発生します。これは、30分で体温を4℃高める熱に相当します。平熱が36.5℃の人が1℃上がって37.5℃になると、集中できなくなります。さらに1℃上がって38.5℃になるとボーッとして考えられなくなります。このような熱は汗をかいて体内から逃す必要があります。

ところが、汗をかいて体重の3%の水分が失われると運動能力は70%に低下すると言われています。つまり、体温上昇をおさえて、良いコンディションを保ち、運動能力をアップさせるには水分補給が大切なのです。1回に吸収できる水分の量は200ccと言われています。運動前からこまめに水分を補給することが重要です。



※ マスクをしていると口元だけは保湿されますが、体の水分は補給しないと脱水になりますので、意識して水分補給をしましょう!!