



涼しくなると過ごしやすいのになんか疲れると訴える生徒が保健室を訪れます。**よく眠れていますか？**食欲はありますか？イライラしませんか？今朝の体温は？気がかりなことはありませんか？など、聞き取りをしながら生活の様子を振り返り、話をしながら健康について一緒に考えています。

さて、定期テストが終わり、これからの予定は1・2年生の学習旅行、新人戦、3年生は今月末の実力テスト、管弦楽部と合唱部のコンクールがあります。心と体を整えて力を発揮してください。

しっかり睡眠をとろう

睡眠は脳と体を休めて疲れをとったり、情報を整理して脳に記憶を定着させたりする役割があります。また、睡眠時に成長ホルモンが分泌されて骨や筋肉の成長を促すほか、免疫力を高めたり、傷ついた細胞を修復する働きもしています。睡眠が不足すると、日中に眠気が強いだけでなく、集中力や判断力が低下したり、イライラしたり、病気になりやすくなったりもします。



質の良い睡眠をとるには

☆寝る前にはスマホやパソコンなどをしない

☆寝る前に物を食べない



夜、明るい光を浴びると、寝る準備を促すホルモン「メラトニン」の分泌が抑えられ、寝つきが悪くなります。



食べ物を消化するために胃や腸が活動し、眠りを妨げます。

☆ぬるめのお風呂でリラックスする

☆快適な睡眠環境を整える



寝る直前に熱いお風呂に入ると、交感神経が高まって興奮状態になり逆効果です。眠る2時間前位に38℃位のぬるめのお湯につかると副交感神経が優位になって眠りにつきやすくなります。



寝る時はカーテンを閉め、光を遮断します。寝具はいつも清潔にしていると気持ち良く眠れます。

「もしも」に備えて、今できることは？

9月1日は防災の日でした。また、私たちは令和元年の10月に台風19号を経験しています。

この機会に福島県の「ふくしま マイ避難ノート」などを参考におうちの方と確認してください。

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議



安全な道は？ 待ち合わせ場所は？
持ち出すものは？

ハザードマップの確認



いろいろな種類のマップがあるね！
洪水 津波 土砂災害

転倒や飛散の防止



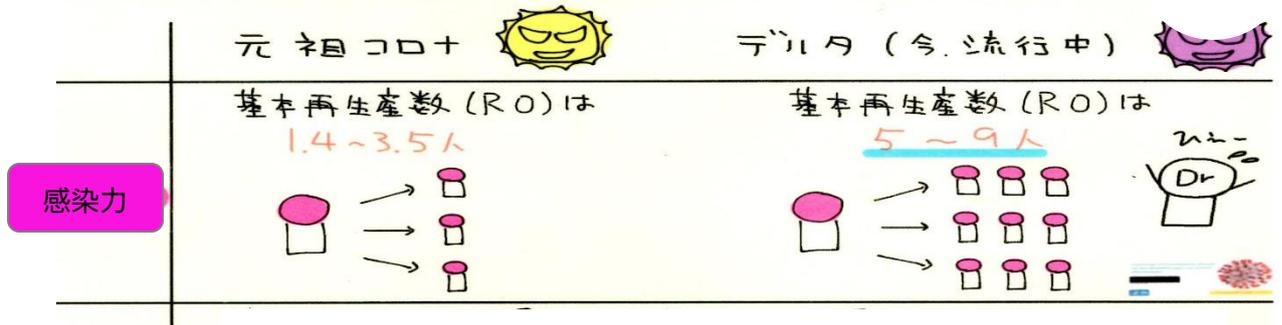
防災

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止について

【諏訪中央病院玉井道裕先生の「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」から】

1 デルタ株について

元祖コロナとデルタ株の違い



2 では、どうするか

そして、これまでの感染対策を しっかりと 行えば、

自分の身を守ることがができます



いつもの感染対策



マスクの着用



手洗いやアルコール消毒



換気

他にもあります。(給食時の食べ方、ソーシャルディスタンス、密を避けるなど)

保護者の皆様へ ~お願い~

毎朝のお子さんの検温と健康観察についてご協力ありがとうございます。引き続きよろしく申し上げます。また、何度も同じお願いになりますが次のような場合のお子さんの登校は控えてください。

生徒の登校について

- 生徒本人に発熱や咳・けん怠感などの風邪症状がみられる場合は出席停止となります。
- 同居家族に発熱や咳・けん怠感などの風邪症状がみられる場合は出席停止にご協力ください。
- 同居家族が濃厚接触者としてPCR検査を受ける場合、結果が判明するまで登校自粛にご協力ください。(出席停止)

9月健康観察記録表		1年7組/番	氏名	板本 〇△	
郡山市立郡山第五中学校		登校前の体温	風邪の症状	保護者確認印 またはサイン	登校✓
1	1日(水)	36.1℃	有・②	板本	✓
2	2日(木)	36.2℃	有・②	板本	✓
3	3日(金)	℃	有・無		
4	4日(土)	℃	有・無		
5	5日(日)	℃	有・無		
6	6日(月)	℃	有・無		
7	7日(火)	℃	有・無		