

ご入学・ご進級おめでとうございます！ 養護教諭の堀口紗希です。皆さんが毎日、楽しく元気に中学校生活を送れるように保健室からできることを精一杯させていただきます。

怪我をしたときや調子の良くないとき、悩みごとがあるとき等、いつでも気軽に保健室を利用して下さい。今年度もよろしくお願いたします。



◆ 規則正しい生活をしよう！

連日、新型コロナウイルス感染症に関する報道がされています。毎日のように世間の状況が変化するので、皆さんも大変不安に思っていることかと思えます。

感染症を予防するために、学校では、健康観察の強化や手洗い・アルコール消毒の徹底、換気の徹底などさまざまな対策を取っています。学校で行うこのような対策は、感染源の除去や感染経路の遮断といった種類の対策に分類されます。

これらの対策にならんで大切なことは、体の抵抗力（免疫力）を高めることです。体の抵抗力を維持・向上させるために最も大切なことは、毎日、規則正しい生活を送ることです。栄養バランスの取れた食事を3食きちんと食べて、夜更かしをせずに毎日ぐっすりとお眠ることで、体の抵抗力を高めて、どんな感染症にも負けない身体づくりをしましょう！ また、少し家の外に出て、ランニングやウォーキングなどの軽い運動をする事も効果的です。生活習慣が乱れると体調が崩れやすくなるので、普段よりも規則正しい生活習慣を意識して過ごしましょう。

睡眠中のビクッ！なんていう？



ぼかぼか陽気についとうとう…。
気がつくくと体が **ビクッ!**
となつて目が覚め、焦った…
なんて経験はありませんか？

実は、この現象には名前があります。
「ジャーキング」といわれ、無意識に起こる筋肉のけいれんの一つです。眠りが浅かったり、体が疲れていたり、無理な体勢で寝ていたりするときに起こりやすいのだとか。原因ははっきりとわかっていませんが、脳が混乱して筋肉を縮める命令を出すからではないかと考えられています。多くの人が経験するもので心配はいりませんが、疲れがたまっているサインかも!?

ビクッ!となつたら、睡眠時間を見直してみましょう。



みんなの保健室 キーワードは「思いやり」

保健室で休んでいる人のために



ちょっと声の大きさを
控えめにする思いやり。

次に使う人のために

借りたものは
ていねいに使って、
早めに返す思いやり。



今、本当に保健室を
必要としている人のために



緊急ではないときは、
先に譲る思いやり。

「みんなにとって居心地のいい保健室」

をキープするために、
あたたかい思いやりをお願いします。

