

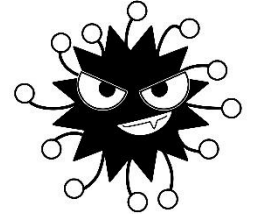


保健だより 1月

令和3年1月21日
岡崎市立矢作北中学校
NO.9

緊急事態宣言！ ウイルスに負けない矢北中生に！

ウイルスは、低温と乾燥が大好き。寒くて空気が乾燥する冬場は、ウイルスにとっては生き延びやすい環境です。緊急事態宣言により、再び生活に制限が増えて私たちは疲れ気味ですが、ウイルスは疲れていません。今まで以上に気を引き締めて、「石けんでの手洗い」「換気」「消毒」など、予防行動を続けていきましょう。



マスクで免疫力UP！



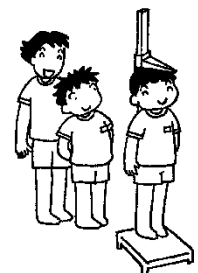
感染予防のために、マスクの着用が当たり前になりました。マスクを着用していれば、吸い込むウイルス量を減らすことができます。人間は、微量のウイルスによる感染が続くと、体に抗体が少しずつできて、免疫力がついてきます。

ある研究によると、マスクをしている人は、「陽性になっても無症状の人が多い」との結果も出ているそうです。

常にマスクをすることで、感染予防だけでなく免疫も獲得できる効果が期待できるようです。マスクの効果を再発見！

矢北中 1月身体測定結果 (*カッコの中は4月からの平均増加量です。)

	男 子		女 子	
	身 長 (cm)	体 重 (kg)	身 長 (cm)	体 重 (kg)
1年	157.9 (+4.7)	48.6 (+3.7)	153.5 (+2.1)	46.2 (+2.7)
2年	162.8 (+3.5)	51.9 (+3.6)	155.0 (+1.2)	48.1 (+1.7)
3年	166.4 (+1.8)	56.6 (+3.7)	156.7 (+0.2)	51.9 (+1.4)



身長を測っていると、背中が丸くなっている生徒が気になりました。スマホの画面を長時間見たり、目を近づけて勉強をしたりして、姿勢が悪くなっていないでしょうか。

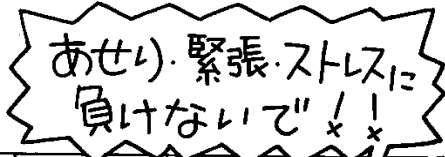
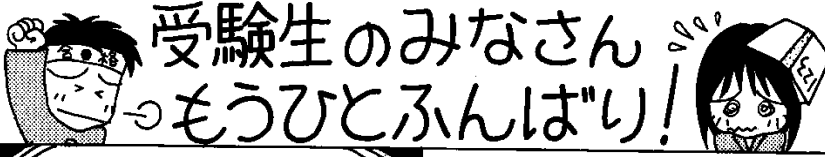
緊急事態宣言により運動不足になって、筋力が低下することも心配されます。寒くても胸を張ってよい姿勢を意識しましょう。

保護者の皆様へ

1年生、2年生は、成長の記録を家庭に持ち帰りますので、1年間の成長を確認し押印をお願いします。3年間使用しますので、すぐに回収します。ご協力をお願いします。

3年生は、9年間の成長曲線と3年間の成長の記録を家庭にお返します。義務教育9年間のお子さんの成長をご覧ください。

入試が近づいて、気持ちが不安定になっている人もいます。これまで頑張って積み上げた実力で、それぞれが目指す進路、目標に向かって道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全な体調で入試に臨むことができるように健康管理に気を付けましょう。



睡眠時間は しっかりと確保して！

睡眠不足は 集中力・記憶力の敵！

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…?

6ゾゾー!

不調のときは あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。

冬でも起こる! 「脱水」

「脱水」とは、排出量増加や摂取量不足によって体内の水分が減少した状態をさします。私たちの体の水分量のうち4～5%が失われると、めまいや疲労感などの「脱水症状」が現れます。脱水は夏に起こると考えがちですが、冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい状況があります。『冬でも適度な水分補給』、忘れないでくださいね。

道路の凍結に注意!

朝、気温がマイナスになり、道路が凍る日もあります。登校途中に、凍った部分に乗ってしまい、滑って転んでけがをする生徒もいます。

道路状況をよく見て、凍っている場所がないか確認し、慌てずに登校しましょう。また、けが防止のために、ポケットの中に手を入れず、手袋を着用してください。

インフルエンザの出席停止書類が替わります

インフルエンザにかかった場合は出席停止になります。出席停止期間の基準は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。これまで医療機関で「診断書及び登校許可証明書」を記入いただきましたが、1月からは保護者の方が「インフルエンザ経過報告書」に記入することになりました。この書類は、市内の医療機関でもらえますが、市外の医療機関を受診した場合は、先日お渡しした書類に書いていただくこととなります。よろしくお願いたします。