



倉敷市立西中学校
保健室
令和2年5月14日

新年度のスタートから1ヶ月が経ちました。新型コロナウイルス対策のため、自宅で過ごす時間が増えています。生活リズムを崩さないように、十分な睡眠をとって3度の食事をきちんととるなど免疫力を落とさないようにして過ごしましょう。5月は朝夕の気温が低く、日中の気温が急に高くなる日もあります。暑いことに体が慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいと言われています。寒さだけでなく、暑さにも気をつけて過ごしましょう。また、石けんでのこまめな手洗いやうがい、咳エチケット、換気、マスクの着用などの感染予防につとめ、休日には不要な外出をしないように心がけてください。



5月の保健目標：睡眠について考えよう。

生活リズムを整えよう

○寝る時刻を決める

- ・自分に必要な睡眠時間を考えて、寝る時刻を決めます。
- ・寝るまでの時間の使い方を考えます。(テレビやスマホは、寝る直前には避けます。)



○起きる時刻を決める

- ・起きる時刻になったら、眠くてもさっと起きます。
- ・太陽の光を浴び、目覚めのスイッチをオンにします。



○朝ご飯を食べる

- ・体温が上がって、体が目をさまします。
- ・脳にエネルギーが送られ、頭がはたらきます。



～心の疲れをとるためにも規則正しい生活リズムはとても大切です。～

リラックスする時間を意識的に作って、頑張る時は頑張る、休む時には休む・・・と生活のうちうまくバランスをとるようにしましょう。



熱中症に注意！



- ・ 昼間は暖かくても、朝晩は冷え込むことも。調節できる服装にしましょう。
 - ・ 汗をかくと体の水分が不足します。のどが渴く前の水分補給が大切です。
- (朝起きたら・入浴前後に・寝る前に水分をとると、体の中の血液がドロドロになりにくいです。)



5月31日は、世界保健機関(WHO)が1989年に制定した禁煙を推進するための記念日です。タバコは害が大きい上、薬物と同じように習慣性があり、依存症になる、つまりやめたくてもやめられなくなる性質があります。うっかり好奇心や悪い誘いによって、タバコに手を出すとその後はずっとタバコに振り回されてしまいます。自他の健康を守るためにも絶対に喫煙をしないという意識を持つようにしましょう。

たばこにまつわるウワサ ウソ? ホント?

「意思が強ければ
いつでも
やめられるよ」

▶ **ウソ**：どんなに強くやめようと思っても、つい…と吸ってしまう人も。これはニコチン依存症という「病気」のため。たばこに含まれるニコチンは、意思だけでは断つことができないほどに依存性が強いのです。

「ストレスが解消
されるんだよ」

▶ **ウソ**：そもそもニコチンがストレスの原因。体からニコチンがなくなったイライラが喫煙で解消されただけなのです。

「たばこを吸うと
顔が変わっちゃ
うんだって」

▶ **ホント**：別名「スモーカーズ・フェイス」と呼ばれています。肌のキメが粗くなり、シワも増えます。

