

# 保健だより 1月

南牧中学校  
保健室  
R4.1.11



あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。今年はどうな1年にしたいですか？今年目標を立て、自己実現に向けて頑張りたいと思います。そのためには、心身共に健康であることが第一です。冬休みで乱れた生活リズムから学校モードに切り替えて、健康管理を心がけましょう。

また、例年、この時期に流行のピークを迎えるかぜ・インフルエンザなどの感染症。手洗いやマスクなどの予防策とともに、十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスの取れた食事、体の免疫や抵抗力の維持に努めて下さい。

笑って1年を過ごしましょう

- ・幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ (フランス・アラン)
- ・笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く (ドイツ・カント)
- ・心が笑えば、薬を10錠飲むより効果がある。(アンネフランク)
- ・笑いは人の薬 (ことわざ)

笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

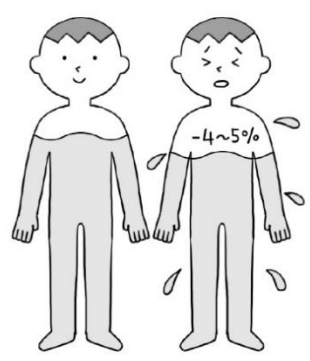


「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めることや、ストレスを減らす効果があると言われるようになったのは、最近のこと。まだ、研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

## 冬なのに？冬「だから」要注意 ⚠️ 脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。一般的には、私たちの体もっている水分のうち4~5%くらいが失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？でも、実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的には水分を補給しない環境と言えます。



そしてもうひとつ、注意したいことが、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎に伴う脱水です。ご存じのとおり、冬季に流行することが多い感染症で、主な症状である嘔吐や下痢が起こると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすいのです。

冬でも適度な水分補給は不可欠です。忘れないでくださいね。



本番に向けて  
体調管理も  
しっかりと！

受験生の  
みなさんへ



栄養バランスのよい食事を  
睡眠不足に注意  
手洗い・マスク・換気・加湿で感染症対策  
体を動かして気分転換を

# 冬休み明けこんな生活していませんか？



夜遅くまで起きている

ダラダラ食べている

外で遊ばずゴロゴロしている

## お正月気分から抜けだそう！～ポイントは朝の過ごし方～



毎日同じ時間に起きる  
体内時計を整える効果  
があります

太陽の光を浴びる  
夜、ぐっすり眠れる効果  
があります

朝ごはんを食べる  
集中力・記憶力UP  
の効果があります



冬休みはもう  
終わりです！し  
っかり切り替え  
て、3学期頑張  
りましょう！



受験期の栄養(3年生)

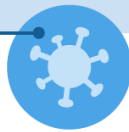
下仁田小学校 金井栄養教諭に  
授業をしていただきました。



# コロナ対策の徹底！

## オミクロン(B.1.1.529)

オミクロンについて現在の限られた  
情報から分かってきたこと



ヒトへの感染力の強さや伝播性の上昇  
・デルタより高い

多くの変異個所がありワクチンの効果へ影響

- ・ワクチンの効果を弱める「免疫逃避」がある
- ・発症予防効果は2回接種では低く、3回接種で発症予防効果は75%(ファイザー)
- ・重症化予防はある程度保たれる見込み

### 個人の対策

- 3密を回避
- マスクをしっかりとつける
- ワクチンの接種

### 国の対策

- 水際対策の強化
- 3回目の接種を進める

基本的対策は今までと変わらずに

もう一度気を引き  
締めて！！感染症対  
策の徹底が必要とな  
ります。

日本医師会は「全国  
的に第6波に突入した  
と考えている。特に今  
回は、新規感染者の増  
加スピードが極めて  
速く、想定を超える爆  
発的な感染拡大が起  
きれば、必然的に重症  
者が増加し、医療機関  
は対応しきれなくな  
るおそれがある」と述  
べ、強い危機感を示し  
ました。

自分の身を守るために、大切な周りの人を守るために、考えて  
行動していきましょう。感染症対策の方法はみんなが良く知って  
います。後は行動するのみです。みんなで乗り越えましょう。



マスクの下は笑顔でいたいね