

保健だより 2月

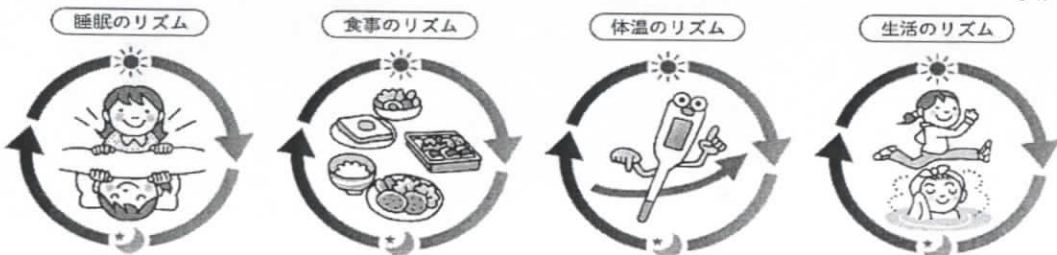


2022年2月 貝塚市立第二中学校 保健室

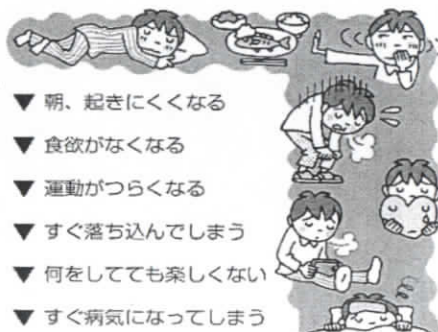
2月4日は立春。春の始まりを告げる日です。まだ寒さは続き春という実感からは遠いですが、少しずつ日が長くなり、日差しも明るくなってきました。これを“光の春”といいます。近づいてくる春の気配を感じながら、この寒さを乗り越えましょう。

～健康な毎日のために～

からだをめぐる ゆるんなリズム



リズムがおかしくなると...



- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつらくなる
- ▼ すぐ落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すぐ病気になってしまう

落ち着かない気持ちや不安なことが多い時かもしれません。こんな時こそ、人の気持ちに寄り添って、言葉や行動で表せるといいですね。



思い当たることはありませんか？

睡眠リズムを乱すものの正体



暗い部屋で見るスマホ画面



深夜のコンビニに長くいる



無理な勉強で夜ふかし

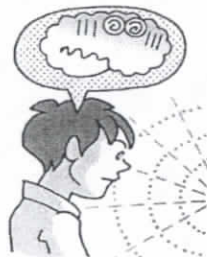


遅くまで音楽を聴く

切り替えスイッチで快適な睡眠を



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るために大切なサイクルなのです。



トリプトファン



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- ...など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

にぎればこぶし ひらけばてのひら

手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる――。

…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使い方によっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひとは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い次第で姿を一変させる「言葉」。今日あなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか？



～教室の換気をしよう～

1月末に、学校薬剤師の川部先生に空気検査をしていただきました。

2つの教室の二酸化炭素濃度を測定した結果、どちらも正常な数値でした。

また、各クラスに『二酸化炭素濃度測定器』が設置されています。数値が1000ppmを超えると換気が必要です。数値を見て、みんなで協力して新鮮な空気を入れましょう！

*教室の対角線上の2か所の窓を20cmずつ開けるだけでも効果があります。

