

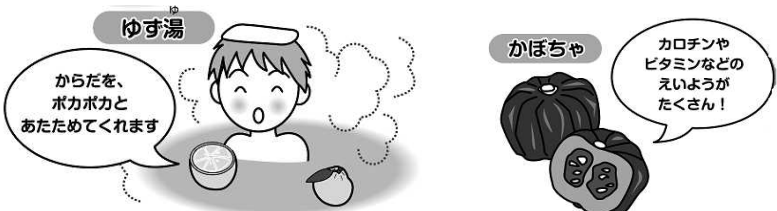
ほけんだより 12月

貴志中学校

今年も残り20日ほどとなりました。月日がたつのは本当に早いものです。みなさんにとって、2021年はどんな一年でしたか？
年始めに立てた目標は、どのくらい達成できましたか？ 冬休み中に今年一年を振り返ってみてください。
2022年も、皆さんのさらなる飛躍を願っています。



冬至（とうじ）とは、一年のうちで、昼が最も短く、夜が最も長くなる日です。
毎年、この日にゆず湯に入って、かぼちゃを食べると、かぜをひかないと言われています。



そのブルブル、なんのため？

寒いとき

人は生きていくため、体の中心部の温度を一年中ほぼ一定に保っています。だからすごく寒いときには体温が下がりすぎないように、体中の筋肉を小刻みに震わせて熱を生み出しているのです。

感染症にかかったとき

ブルブル震えてきたと思ったら熱がぐんぐん上がった。これは「体温を上げろ！」と脳が命令したから。ウイルスなどの病原体は熱に弱いので、筋肉の震えで体温を上げようとしています。

怖いとき

恐怖を感じるとブルブル震えるのも体温を上げるためだとも言われます。戦うにしても逃げるにしても、体温が少し上がると、筋肉の動きや神経の働きは活発になるそうです。

歩きスマホだけじゃない！ 寝ながらスマホ にも要注意

横 に寝ころびながらスマホやゲームの画面を見ていると、気づかないうちに片目は枕に埋もれ、もう一方の目だけで画面を見ていることがあります。

こ の状態が続くと、画面を見ているほうの目は明るい光に慣れている状態になりますが、もう片方の目は暗闇に慣れた状態となります。左右の目にかかる負担に差が生じるので、目に悪影響を与えるのです。

ま た、電気を消してから暗い部屋で画面を見続けていた場合も目に負担がかかります。

夜のスマホは短時間で、少し画面を暗くするよう心がけてください。



コロナ・インフルエンザ・かぜ、引き続き感染症予防を！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



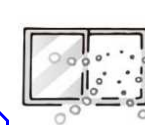
マスク

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます



こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します



適度な環境 温度 20～25℃
湿度 50～60%



寒い季節の換気テクニック

寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



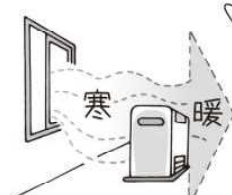
台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

三年生へ

睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう



不調の時は思い切って休養！

なんだか体も心も疲れてるな～と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。