

# 保健だより

八戸市立大館中学校  
NO.8  
令和5年8月24日

## 感染症対策をして、充実した2学期にしていきたいと思います！

新型コロナウイルス感染症の定点観測では、八戸市の罹患状況は多いようです。2学期は、3年生の修学旅行、1、2年生の校外学習、市中体秋季大会、そして文化祭などの行事が予定されています。基本的な予防策を一人一人がしっかり実施して、感染の機会を最小限に留め、充実した2学期にしていきたいと思います。

★ ★ ★ ☆ ☆ ☆ ★ ★ ☆ ☆ ☆ ★ ★ ☆ ☆ ☆  
特に、9月3日からの3年生の修学旅行、9月5日の1、2年の校外学習に向けて、お互いに気をつけていきましょう。

①健康観察 かぜ症状などがある時は登校せず、自宅で様子を見てください。

②こまめにしよう  
**手洗い・手指消毒**

③目指そう**ゼロ密!**(密集・密閉・密接)  
**換気・ソーシャルディスタンス**

+ ④守ろう**咳エチケット**  
**正しいマスクの着用** 必要に応じて

新型コロナウイルス感染症について、22日に来校された学校薬剤師さんからうかがったお話です。参考にしてください。

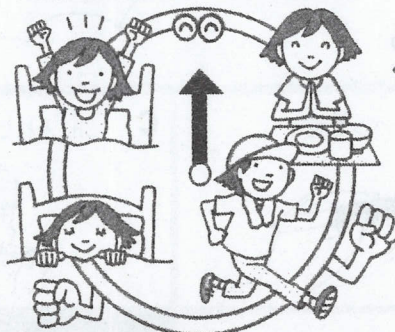
5月から5類となり、感染した場合は5日間の出席停止となりましたが、10日目ぐらいまでウイルスを体から排出しています。体調がよくて6日目以降からの登校となった場合、周囲の人に感染させないよう、①マスクを着用する、②手洗いや手指の消毒をこまめにする、③ソーシャルディスタンスを保つなどの配慮が必要です。

また、感染者が多くなる一方で受診できる病院が少ないため、夜間急病診療所の利用者が多くなっているそうです。具合が悪い状態で何時間も待たなければならないことから、薬局で検査キットを購入して検査することをお勧めしますとのことでした。受診して陽性となった場合のお薬は、解熱剤やのどや鼻の症状に応じた薬になっているそうです。症状に応じた薬を飲んでしっかり休養して回復に努めること、家庭内での感染を予防することが大事です。

[ 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間…発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快後1日を経過するまで。(発症の日を0日として数えます) ]

## 今月の健康目標 ○生活リズムを整えよう

### 規則正しい生活で



### 暑さには負けずに過ごそう!

- ①早寝・早起き…睡眠をしっかりとして、疲労の回復を!
- ②食事をしっかりとる。特に朝食での塩分補給!
- ③食後の歯みがき + 感染防止の歯みがきの仕方  
(ブラッシングは口を閉じて・水は低い位置で吐き出す)
- ④よい排便習慣 [ 毎日・1日おき・2日おき・その他 ]
- ⑤必要な6つのタイミングでの手洗い
  - 1 外から戻ったとき
  - 4 掃除の後
  - 2 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
  - 5 トイレの後
  - 3 給食(昼食)の前後
  - 6 共有のものを触ったとき  
(移動教室、部活動、昼休みなど)



## \*チェックしてみましょう!\*

- ① 2学期のスタートがうまく切れるように!
- ② 3年生の修学旅行、1・2年生の校外学習にむけて!

よい→○ まあまあよい→△ よくない→×

	健康 チェック	①早寝・ 早起き	②朝ごはん (塩分と水分 の補給)	③食後の 歯みがき	④排便 いいうんちで したか?	⑤手洗い 必要な6つの タイミング
8月24日(木)						
25日(金)						
26日(土)						
27日(日)						
28日(月)						
29日(火)						
30日(水)						
31日(木)						
9月1日(金)						
2日(土)						
3日(日)						
4日(月)						
5日(火)						

吹奏楽部・  
野球部の  
活動も!

修学旅行

校外学習



# 夏バテ防止は自律神経がカギ!



## 自律神経ってなに?

体中に張り巡らされた「末梢神経」は「体性神経」と「自律神経」に分けられます。

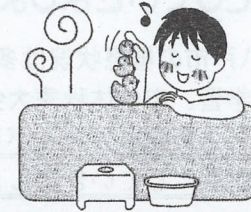
「体性神経」は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方「自律神経」は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

問題 どれが自律神経の働き?

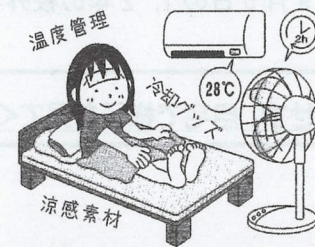
<p><b>A</b> 暑くて汗をかく</p>	<p><b>B</b> ペンを握る</p>	<p><b>C</b> 口に入れた食べ物を噛む</p>
<p><b>D</b> 食べ物を胃に送って消化する</p>	<p><b>E</b> 心臓を動かす</p>	<p>答えは... A・D・E</p> <p>どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。</p>

厳しい暑さや室内外の気温差にさらされる夏は、体も脳も疲れています。夏バテ予防には疲れをいかに回復させるかが大事です。そのために必要なのが睡眠です。睡眠の環境を整えて、これからの残暑を乗り切りましょう!

夏バテ知らず  
睡眠上手は  
心地よく  
眠るために



ぬるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える



夕食は早めに済ませる



夜、強い光を浴びない

体がだるい  
食欲不振  
やる気が出ない  
おなかの調子が悪い

## 夏バテは自律神経の乱れから起こる!

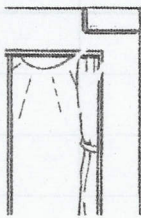
自律神経は、使いすぎると疲労して上手く動かなくなってきました。自律神経を疲れさせるのは...

- 暑さ
- 温度差
- 体の冷え
- ストレス

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうとがんばります。



冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。



冷たいものはかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。



たたてさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。

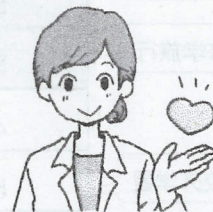


おねがい：教室の冷房、場所によって冷え具合が違うため、冷えを感じる人は上着で調整してください。

夏バテ気味か?

と思ったら  
自律神経を  
セルフケア

- 冷房の設定温度に注意 (冷やしすぎない)
- 水分補給は常温の飲み物にする
- 冷たいものを食べすぎない
- ストレスを溜めこまない



これからは  
寝冷え対策も!  
・掛物の準備  
・おなかが出ないようにシャツをin

こんなNG習慣  
ありませんか?



## イヤキツと早起き! 3つのコツ

★ ★ ★ 寝る前は照明を落とす ★ ★ ★  
寝る少し前から間接照明などにすると、脳が「おやすみ」モードになりやすいです。

★ ★ 頭の中で「0時に起きる」と3回唱えて寝る ★ ★

アラームに頼らず、自分で決めた時間を頭と体に覚えこませてから寝ましょう。

★ ★ ★ カーテンを開けておく ★ ★ ★

脳は光で目覚めます。カーテンを少し開けて朝の日差しを入れると自然に目が覚めますよ。

