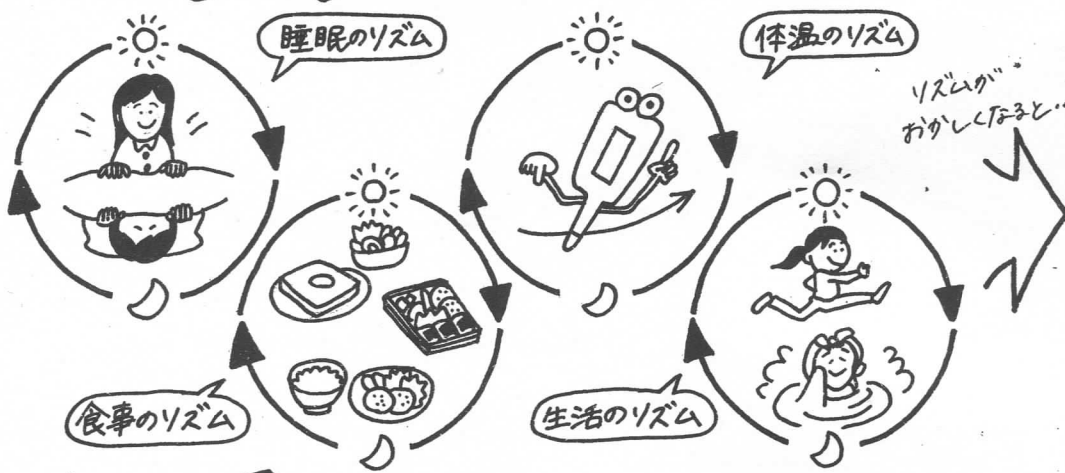




感染症の流行が続いています。心身の調子はどうですか？毎日の健康観察を通して自分の健康に関心を持ち、体調の自己管理ができるようになり、生徒が増えるように感じています。とてもいいことです！不自由さのある日々が続きますが、学校での感染拡大を防ぐための、本人またはご家族に発熱・風邪症状のある場合は、登校と控え自宅学習に取り組む等、もうしばらくご協力をお願いします。

からだをめぐる いろんなリズム



- 朝起きにくくなる
- 食欲がなくなる
- 運動がうろくなる
- すぐ落ち込んでしまう
- 何をしても楽しくない
- すぐ病気になる

睡眠リズムを 乱すものの正体



“切り替えスイッチ”で快適な睡眠を☆



夜、眠りやすくなってから明るい光に当たると「睡眠の準備ができていない」と脳が勘違いし、眠りに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」と「暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るく太陽が差す朝」の2つのスイッチをキチンと切り替えサイクルが、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、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



睡眠には欠かせない トリプトファン

トリプトファンは、睡眠に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
 - パナ
 - ...など
- ⚠️ 過剰な摂取には注意

学校保健委員会のご報告

1月20日(木) 学校医、父母と教師の会代表、教職員代表で生徒の健康について報告・意見交換を行いました。

校医の先生方から

- 内科[山口先生]: (ご来席の)のメッセージ代読) 小児のワクチン接種について情報提供
- 眼科[高山先生]: (ご来席の)のメッセージ代読) 健診診断の結果(=問題なし)
- 耳鼻科[今井先生]: マスク生活のおかげで、アレルギー性鼻炎が例年よりも少なかった。花粉症(=そうそう)注意が必要です。
- 歯科[神尾先生]: 「歯列・咬合」(=機能的(=問題がある)と判断した)もの(要受診)。1年生に歯科講話を実施 → 歯垢の付着(=学年が上がる)と減っている。全体のDMF指数0.31(=都の数値と比べて良い結果です)。
- 薬剤師[永長先生]: 実施した環境検査すべて問題なし。3学期に空気の検査予定。



講話「学校薬剤師の役割」

薬剤師の先生がどんな検査を行い、どんな風に学校と関わっているか、お話しいただきました。

養護教諭より

体調不良について「登校前から具合が悪かった」というケースが多くありまして、「とやみか登校すま」の姿はなく、授業を受けられる状態で登校すまようにしましょう。

栄養士より

アレルギー対応の流れを説明。これらも安全でおいしい給食を提供してまいります。

体育科より

石中の体力平均(=全国平均)を下回っている!!
体力向上、心身の健康増進のために石中タイムを計画中☆

ネットとリアル境界線

いまや生活に欠かせないインターネット。知ることがすぐに検索でき、非常に便利です。しかしその一方で、「ネットで調べ(=書き)てある」、「SNSでそう教わ(=)る」など、ネット上で得た情報・知識を安易に信用し、行動に反映させざる傾向がみられます。こうした情報には、誤解に基づいたものやウソも存在します。本で調べ、よく知る人から聞く、実際に体験して学ぶ、こうしたことの「線引き」という考え方も大切ですよ。

花粉が多いのはどんな日?

晴れて気温が高い

空気が乾燥して風が強い

雨あがりの翌日

気温の高い日が2~3日続いたら後

服を(=)から、室内(=)に入ろう!

マスクの下も笑顔がいいよ!



マスクで表情筋が衰えがち…。しっかり口角を上げて笑いましょ。気持ちも前向き(=)になりますよ!