

～よいお年をお迎えください～

明日から冬休みです。みなさんにとって、2021年はどんな1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1年を振り返ってみてください。2022年もみなさんのさらなる飛躍を願っています。

冬休みを健康に過ごしましょう！

1. 治療をすませよう。

1学期に通知を出していますが、まだ治療のできていない人がいます。早めに治療することをおすすめします。

2. ゲームやスマホのしすぎやテレビの見過ぎに注意しよう。

テレビやゲーム・スマホは脳や目の神経を疲れさせ、ぐっすり眠れなくなります。時間を決めてするようにしましょう。

3. 健康に気をつけよう。

*3食をきちんと食べよう。

*すいみんを、十分とりましょう。

*体を動かそう。



咲くために必要な 睡眠と起床



春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長しますが、秋から冬にかけてはいったん眠りにつきます。そして冬に入ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけではなく、秋から冬にかけてのしっかりとした睡眠と、真冬にやってくる一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要なのです。睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけでなく、桜にとっても大事なのですね。



新型コロナウイルス感染症について、徳島県では「徳島アラート」が10月13日に解除されました。全国的にも感染状況は落ち着いています。しかし、感染リスクがゼロになったわけではありません。私たちは今後も感染症対策が求められます。私たちに必要なことは、より気を引き締めた自己の健康管理を行うことです。



～日常生活での注意点～

*食事は規則正しくバランスよく食べる

*適度な運動をおこなう

*十分な休息・すいみんを心がける

*マスクを正しくつける

*手洗い・うがいをしっかりおこなう

(アルコールの手指消毒も効果的)



クセになつて
いませんか？



強いカセもカゼには
勝てなかった！
江戸時代、10年間で1回
しか負けたことのない「無敵の横綱」谷風というおす

もうさんがいました。
「土俵上でワシを倒すことはできない。」

倒れているところを見たいなら、カゼにかかったときに「とまで言っていた谷風ですが…江戸で流行っていたカゼにかかって亡くなってしまいました。」

これにちなみ、感染症への注意を高めることを願って、谷風が亡くなった1月9日は「カゼの日」とされました。

令和のみなさんは、マスクや換気、手洗いなど感染症予防をしっかりと続けてくれていますね。大切なのは「無理をしないこと」。体調がおかしいなと思うことがあれば、ゆっくり休んでくださいね。

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。



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にくく、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「体温を上げよう！」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、筋肉の震えて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。

