

荒川区立第一中学校  
保健室  
2022/1/17

あけましておめでとうございます。冬休みは、元気に過ごすことができましたか？3学期は、今年度の締めくくりと同時に1・2年生は新しい学年に、3年生は新たなる門出に向けての準備期間でもあります。自分自身をしっかり見つめて、悔いのない助走期間にできるよう頑張っておほしいと思います。

みなさんが、心身ともに健康に1年間過ごせますように！



新型コロナウイルス感染者数が増えてきました。オミクロン株については「感染力は高いが重症化しにくい」などの情報もありますが、感染者が増えるとそのぶん重症化する人が増えます。医療従事者が感染すると治療してくれる人が少なくなり、通常なら重症化しなかった人が重症化することもあります。また、他の病気やけがで受診したくても、受診できなくなることもあります。これからも引き続き予防していきましょう。

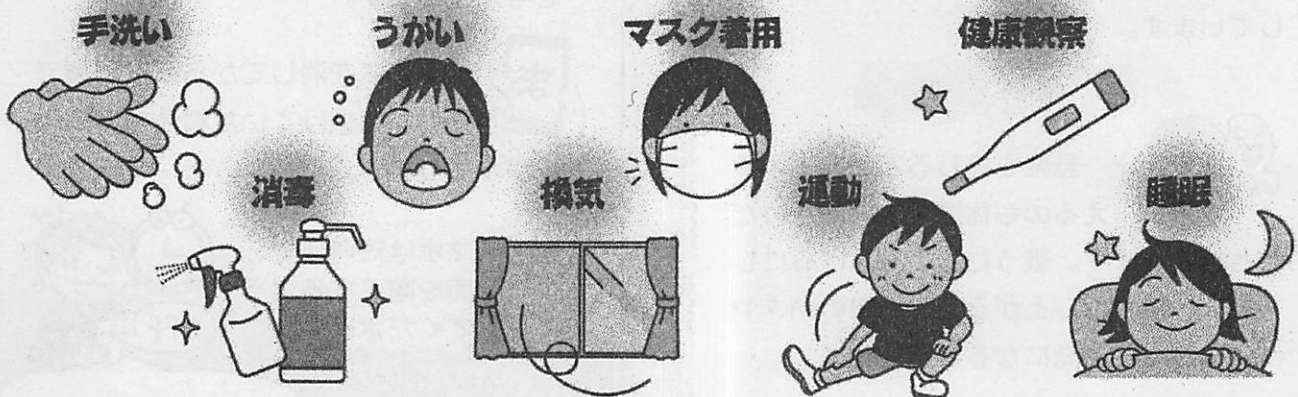
## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう  
自分が体調不良のときも、家族が体調不良のときも登校は控えましょう。

## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



# 朝食からはじまる 元気な一日


**早く起きる**



朝ご飯をしっかり食べるために早起きしよう。

頭がスッキリ！  
集中力全開！


**栄養バランスをしっかりと**



パンやご飯などの「炭水化物」  
卵や牛乳などの「たんぱく質」  
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」

しっかりと栄養を摂って、  
午前中からエンジン全開！


**よく噛んで食べる**



しっかりと噛んで食べることで脳が活発になる！

口から食べ物が入ると内臓も目覚めてトイレも全開！

**いってらっしゃい！**



余裕を持って早く出発！

ゆっくりあわてず学校へ行ける

## 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ため、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。

