

ほけんだより 2月

令和3年度2月
中里中学校
保健室

2月になりました。少しずつ日は延びてきたように感じますが、まだまだ寒い日が続いていますね。

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、群馬県でも「まん延防止等重点措置」が発令されました。また色々な制限がかかる状況になってしまっていますが、基本的な感染症対策を心がけ、『健康第一』で過ごしていきましょう。



★2月の保健目標★
心の健康について考えよう



感染拡大に伴うまん延防止等重点措置について（1月21日～2月13日）

引き続き推奨される基本的な感染症対策

- ◎手洗い・手指消毒の徹底
- ◎3密の回避
- ◎会話時のマスクの着用



まん延防止等重点措置における要請

- ①混雑しているところ等、感染リスクの高い場所への外出自粛
- ②不要不急の県外移動は極力控える
- ③5人以上の会食自粛 等

【オミクロン株について】

従来株と比較し、

- ・**感染力が高い**可能性がある。
- ・**再感染リスク増加**の可能性がある、また**ワクチンの効果を弱める可能性**がある。

昼食時の黙食や休日等における友人等との複数での飲食等を控えるなど、特に**食事や会話**といった場面での行動に注意が必要です。

まん延防止等重点措置の内容として、上記のような要請が出ています。

引き続き、感染予防対策に取り組みながら元気に過ごしていきましょう✿

Let's try week について



1月17日（月）～1月21日（金）を「Let's try week」とし、自身の睡眠習慣や生活リズムについて考え、立てた計画に沿って実践してもらいました。

みなさんの実践の様子から、多くの人が自分の立てた計画を意識し、生活できていたように思います。全体としての結果は、次の表の通りです。



第3回『Let's try week』集計	1年	2年	3年
睡眠時間【学年平均】	◎8時間6分	◎8時間1分	○7時間24分
学習時間【学年平均】	△83分	△85分	△160分
朝ご飯を毎日しっかり食べられた人の割合	△71%	◎100%	◎100%
学習以外のメディア使用時間【学年平均】	△100分	◎51分	△76分

◎睡眠時間

それぞれ個人に合った睡眠時間、睡眠リズムがあるので一概に何分以上が良い、というものではありませんが、**7～9時間程度の睡眠が必要**であると考えられています◎

△学習時間

日によってばらつきがある人も見られました。テストや課題提出等を見据え、計画的に学習を進められると良いですね。

メディアの使用時間

個人差もありますが、コントロールできている人も多いように思います。学習とのメリハリをつけて楽しみましょう！

❖ 今回の結果を踏まえて、学習時間やメディアの使用時間について見直してみてください ♪

心の疲れ、たまっていますか？

思わず縮こまってしまいそうな寒さが続き、暖かい春が待ち遠しい日々ですが、みなさんの『心』は元気でしょうか。悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、心が疲れてしまったり、体調をくずしてしまうことがあります。私たちの心と体は密接に関係し合っているので、心の健康にも気をつけていく必要があるのです。

なんとなく体の調子がよくない…それは心が疲れているサインかもしれません。『家族や友達と話をする』『美味しい物を食べる』『好きな音楽を聴く』など、自分に合った方法でひと休みすることで、心の疲れをとることを心がけてみてください。

また、心配なことや不安なことがあるときには『気持ちの切り替え』も大切です。ゆっくりと深呼吸をしたり、『自分は自分』と割り切って行動するのもよいかもしれません。

学校の先生やスクールカウンセラーもいつでも相談にのります。一人で抱え込まず、『周りの人に頼ること』も大切にしてください❖

ネガティブな感情



がまんしすぎないで