

1月

2021年が始まりました。「今年の自分は、昨年とは違うぞ〜！」と、新しい自分をスタートさせていきましょう。

引き続き「コロナ禍」という状況は続きます。まだ活動に制限はありますが、新しい生活様式にも慣れ、それなりにできることが増えてきたように思います。限られた中でも工夫すれば、楽しく過ごすことはできるはず。どうせやるなら前向きに！・・・でも、慣れてきたからといって、感染症対策は気を緩めないで！毎日の検温、手洗い、換気等をお願いします。



冬の感染症 今年は激減！？



毎年この時期はインフルエンザやノロウィルス感染症が増えてきます。

しかし、今年は昨年ほど流行していないようです。なぜでしょう・・・？

それは、新型コロナウイルスを警戒してみんなが手洗い・消毒に努めているからと言われている。他にもマスクの着用、換気、ソーシャルディスタンスなど、新型コロナウイルス対策は、他の感染症予防にもつながっています。それにしても意識して行動するだけで、これほど効果が出るってすごいと思いませんか？一人ひとりの小さな感染症対策が、大きな感染症予防につながっているのです。



教室に空気清浄機が設置されました

空気清浄機があるから大丈夫！？⇒今まで通り換気もしましょう。新鮮な空気を取り入れて、教室内をリフレッシュしてください。環境委員の皆さん、清掃・点検をよろしくお願いします。

そのあぐび、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかいうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣** 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
ストレス 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。
思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

参考文献：「健康教室」，「健」

保健委員会作成のコーナー

今月は、1年生保健委員が作成しました。ぜひ読んでください。

「感染症予防に手洗いしよう！そして洗面所をきれいにしよう！」

1 日何回も利用する洗面所の実態！？
みんなが気持ちよく使うことができるように・・・
続きは、教室で！