

ほけんだより

9月号
尾道市立高西中学校
令和4年9月8日

2学期がスタートしました。新型コロナ第7波の中で始まった2学期です。流行しているウイルスは変異しても、感染対策に変更はありません。これまでの対策を継続しましょう。

新型コロナの感染拡大(第7波)を収束させよう!



左のグラフは、尾道市内小中学生の新型コロナによる欠席者の推移です。(注：新規感染者数ではありません。)家族の発熱や濃厚接触者として自宅待機をしている人も含めると、2倍を超える欠席者数になります。学校でも家庭でも感染対策を徹底して、第7波が収束に向かうようみんなで気をつけましょう。

<http://www.suwachuo.jp/info/2020/04/post-117.php>

新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書

新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書

変ってきたこと
変わらないこと

BA.1とBA.5の違い

不易流行

「かからないもの(不易)」
「かがるもの(流行)」

基本的な感染対策
(5月24日、6月17日、6月22日)

マスクの着用
手洗い、消毒
検閲

感染者への対応

にないまじりの
差異や偏見は
いっさいナシ

思いやりの気持ち
感謝の気持ち

お互い様の精神で
つなぐこと
「ありがとう」と言おう

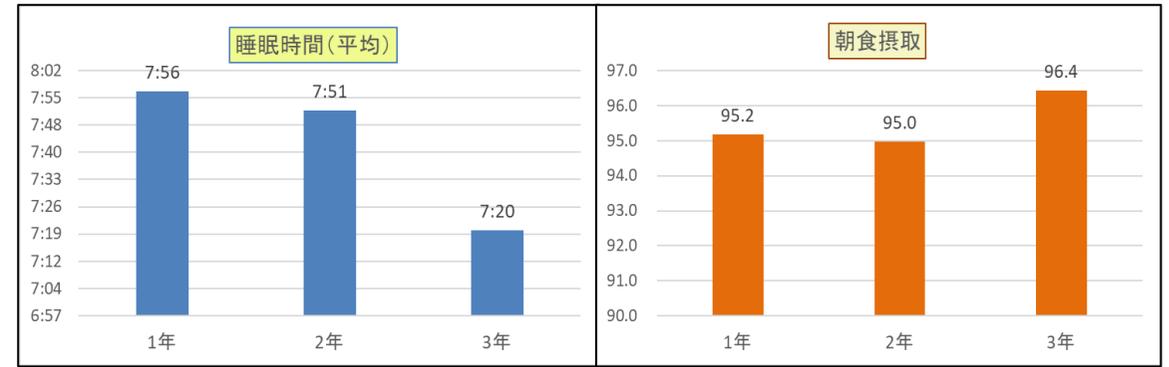
コロナ診療に関わる
全ての職種
本音でご苦労様です
いつも、ありがとうございます

社会のシステム制度を
柔軟に考えていく
必要がある

全校学活で紹介した諏訪中央病院の玉井先生が書かれた説明書を読みました。「保健室 Classroom」に PDF を載せていますので、まだの人はぜひ読んでください。対処法だけではなく、現在の感染状況をどのように捉えて、私たちはどのように行動するべきなのかが大変わかりやすく書かれています。家族の方々にも読んでいただきたい大切な内容が書かれていますので、ご紹介いたします。

新型コロナウイルスが発見されてからはや2年と8ヶ月がたちました。ウイルスは恐ろしいスピードで変異を続け、新たなウイルスが流行をつくっています。そして、ウイルスに負けなくらいのスピードで医療(治療やワクチン)も進化してきました。変わって行くウイルスの情報を手に入れながら、変化し続ける世の中についていくことは大切です。ですが、もっと大事なことは変わっていないことにあるのではないのでしょうか? 変わり続ける世界に対応するための柔軟な頭と変わらず大事であり続ける人への思いやりや感謝の心を忘れず持っていきたいと思います。

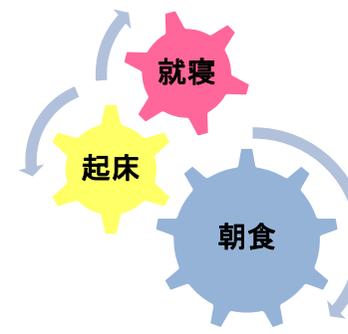
2022.8.16 玉井道裕



【睡眠・朝食調査の結果】(6/24~7/4)

1学期の調査結果は上のグラフのようになりました。どの学年も睡眠時間が8時間に満たず、成人と同じ程度の睡眠時間という結果になりました。最も睡眠時間の少ない学級は7時間8分、最も多い学級でも8時間5分で睡眠不足が心配です。

成長期の中学生の睡眠としてはやはり8時間以上は確保したいところです。また、土日の起床時間が普段より2時間以上遅い人がたくさんいました。これは普段の睡眠が足りていないことの表れです。平日も、休日もできるだけ同じリズムで過ごすことが健やかな成長と健康な生活へつながります。



就寝・起床・朝食この3つの歯車は密接に関係しています。歯車がスムーズに回転し、健康に過ごせるよう、生活の見直しをしましょう。

やった!身長伸びた!この頃12時より早く寝るよに気が付いたから良かったのかな。

身体測定での会話(3年生)

えー、身長伸びてない。夜中の1時まで寝てそれから3時まで起きて、そんな生活がなかったのかな。

2人とも身体測定の結果から、自分の生活習慣と成長との関連について考えています。このように、振り返ることとどう改善するか考えることが大切です。

ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があるとされています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。

動的ストレッチ

ゆっくり開始し、徐々に動作を大きくしていくようにする

腕や足などをいろいろな方向に動かして関節の可動域を広げるストレッチ

運動の前に行うとよい(ウォーミングアップとして)

静的ストレッチ

反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチ

無理をせず気持ちよいと感じる範囲で行う

呼吸は止めないようにする

運動の後に行うとよい(クールダウンとして)

運動部の人は9月24、25日の中体連の大会に向けて頑張っていますね。技術面の向上だけでなく、ケガ予防や疲労回復のためのストレッチも意識して練習に取り入れてください。

