

新しい年の始まり。みなさんの今年の目標はなんですか？何事も、日頃の積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気な心と体。目標達成のためには欠かせません。元気で充実した1年になりますように、保健室からみなさんの挑戦を応援しています！



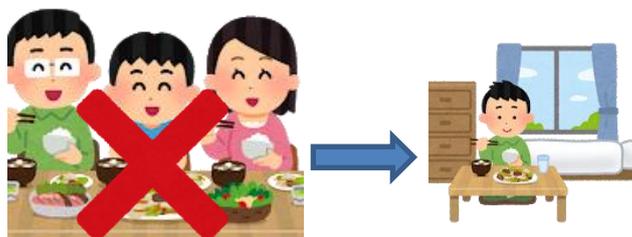
## 家庭内での感染対策

東京都内の感染経路が判明した人のうち、43%が家庭内感染でした。7月の19%から倍以上増加しています。外出先だけでなく、家庭内でも感染対策を行いましょう！

**※家の中でマスクをはずす場面に注意して対策しましょう。**

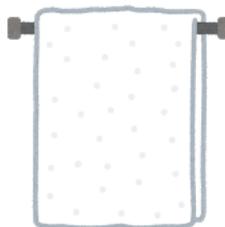
### 食事について

- ☆特に受験生は、家族みんなで食事をとるのは極力控え、下記のような工夫をしましょう。
- ・自室でとるか、家族と時間をずらす。リビングでとる場合は他の家族はマスクをつける。
- ・大皿からの取り分けはやめる。



### 入浴・歯磨き・トイレ

- ☆お風呂やトイレを家族と共有することは問題ないですが、洗面所やトイレのタオルは個人専用を用意しましょう。
- ☆歯磨きはひとりで行いましょう。



### 寝室

- ☆寝室は、個室にしましょう。



### 換気

- ☆家族みんなが過ごすリビングは、飛沫が舞う可能性が否定できません。1時間に2回、数分程度の換気を心がけましょう。個室も同様です。また、リビングで休憩する場合は、家族みんなでマスクをしましょう。



### 感染症対策に、何か一つ

「これをやってあげば大丈夫！」というものはありません。一つ一つを確実にやっていきましょう！



## コロナで減ってしまったのは…

1日の歩数が3,000歩未満の割合		
1月	コロナ影響前	15.4%
2月		14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言下	27.3%
5月		29.5%
6月	緊急事態宣言解除後	21.9%
7月		24.4%

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多岐はず。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。



## 気をつけて 冬の猫背



冷たい風に、つつい背中が丸まっていますか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で！



## 冬のあぐび、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ませんが。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？