



3学期の北野中感染症発生状況は、インフルエンザ3人、新型コロナ感染症1人（6日現在）と多くはないのですが、体調を崩して欠席や早退する人が増えてきています。札幌市でも学級閉鎖が増えてきています。帰宅後や食事前は手洗いをしっかり行い、温かい服装で過ごしましょう。定期テストや高校入試を控え、勉強に力が入っていると思いますが、寝る時間が遅かったり、食事を抜いたりすると体調を崩してしまいます。今まで努力してきた成果を発揮できるように、まずは生活リズムを整えましょう（裏面も見てください）。



← 3学期から新型コロナ感染症の学級閉鎖情報も札幌市のホームページに掲載されています。

学校でけがをして、受診したときは・・・



部活動や登下校でのけがで、病院にかかった人はいませんか？体育の授業・部活・登下校時などのけがで受診した場合、スポーツ振興センターの給付が受けられる可能性があります。目安として医療費3割負担で1500円以上ですが、いくつか条件があるため、もしかしたら対象になるかもしれない、と心当たりのある人は、保健室までお問い合わせください。

用紙をもらったままになっている人も、早めに提出してください（一部の用紙のみ提出されて、全部の用紙が揃うのを待っている人もいます）。

特に3年生のみなさんは卒業が近いので、手続きはお早めをお願いいたします。（今から手続きすると、給付は卒業後になります）

* 12月に提出していただいた分は、今月20日に給付金が振り込まれる予定です。詳しくはご自宅に送付されるハガキをご確認ください。

冬こそしっかり ウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。



しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”を意識します。肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。



筋肉の温度が上がると、柔軟性が高まり、関節の可動域も広がります。

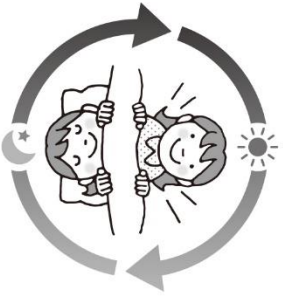
しょうが湯やホットココアなど温かい飲み物をとるのも効果的

運動後は、興奮状態の体を落ち着けるためにストレッチなどでクールダウンを。

からだをめぐるいろいろなリズム

リズムがおかしくなると...

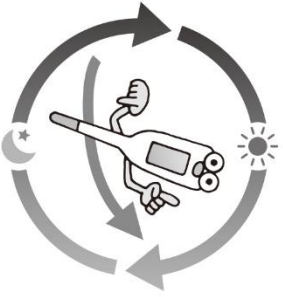
睡眠のリズム



食事のリズム



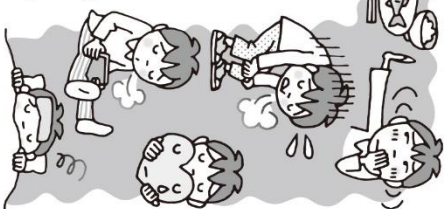
体温のリズム



生活のリズム



- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつまらなくなる
- ▼ すく落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すく病気になる



睡眠リズムを乱すものの正体



暗い部屋で見るスマホ画面



深夜のコンビニに長くいる



無理な勉強で夜ふかし



遅くまで音楽を聴く

切り替えスイッチ

快適な睡眠を

快

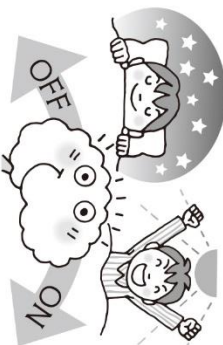
適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ち



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



2つのスイッチをキツチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



トリプトファン

睡眠には欠かせない

トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- パナナ
- ...など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を