

ほけんだより

令和3年
1月8日(金)
羽村第三中学校
保健室 No.22

新型コロナウイルスを持たない・持たせない・持ち込まない!

2021年が始まりました。新型コロナウイルス感染症はますます感染拡大し、先日、東京都の新規感染者が一日で1591人を記録しました。緊急事態宣言が発令され、今後もさらに感染が増えるのではないかと懸念されています。感染予防について、もう一度確認しましょう。

令和3年も新型コロナウイルス感染症予防の徹底を!



夜、なかなか眠れない経験はありませんか? そんな寝つきの悪いときは、脳の血流が盛んで脳細胞が活発になっていることが多いのです。

これを鎮めるにはカルシウムが有効だとされています。眠る1時間ほど前に、温めた牛乳をコップに半分くらい飲んでみましょう。牛乳の成分「オピオイド・ペプチド」という成分も眠りを誘う効果があると言われています。