

# ほけんだより



2018年1月11日

小川南中学校保健室発行

あけましておめでとうございます。今年も成人、戌の干支の特徴は「勤勉で努力家」だそうです。勤勉であること・努力をすることは結果的にすばらしい成果を生み出すことはまちがいありません。しかも天才と称賛される人物ほど、必ずといっていいくらいねばり強い努力家なのだそうです。皆さんも今年もねばり強く目標に向かって努力を続けていきましょう。

さて、3学期がはじまりました。3年生にとっては進路を決定する大事な時期です。一日一日を大切に過ごしていきましょう。また1年生はスキー学習が予定されています。体調管理をしっかりとって元気に過ごしましょう。

あけましておめでとうございます



## 1月の保健安全目標

- ・体をきたえよう。
- ・かぜの予防に努めよう。
- ・事故を防ごう。

## 身体測定を実施します。

今年度最後の身体測定を実施します。みなさんに久しぶりに会うと、成長したな〜と感じる人がたくさんいます。皆さんの成長ぶりを確認してみましょう。

12日(金)	2の1	15日(月)	2の2
16日(火)	2の3	17日(水)	3の1
18日(木)	3の2	19日(金)	3の3
22日(月)	1の1	24日(水)	1の2
25日(木)	1の3		

時間・・・昼休み、または朝の会終了後

服装・・・半そで、半ズボンの体操服で行います。

## インフルエンザ注意報

発令中！！



本校では2学期末にインフルエンザの小さな流行の兆しがみえました。

2学期最後の週にインフルエンザAが出始め、22日の終業式の日には11名がインフルエンザAと診断されました。そのほとんどが2年生でした。その後は冬休みに入り、流行もおさまるのかと思いましたが、冬休み中でも数名インフルエンザAに罹った人がいました。そして現在もインフルエンザAやBにかかっている人が若干います。学校生活は集団行動ですので流行が心配されます。それぞれが予防に気をつけ生活し、健康観察をしっかりとって登校するようにしましょう。ちょっと調子が悪いと思ったら、無理をしないようにしましょう。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→						→	
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→						→	→

また、インフルエンザに罹った時はまず医師の診断を受けてください。そして医師の指示に従ってお休みすることとなります。原則は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」出席停止の措置をとります。無理をせずゆっくり休養しましょう。

# 健康の源は「快眠」



睡眠は元気に過ごすために、そして体を成長させるためにとっても大切です。睡眠のメカニズムを知り、快眠して元気に過ごしましょう。

## 1 睡眠のメカニズム

### ★ 睡眠の役割

#### ① 脳の休養と疲労回復

疲労は眠りによって回復するので、睡眠をとることが大切です。

#### ② からだの疲労回復と免疫機能の向上

寝る前にリラックスすることで、血の巡りがよくなって老廃物の回収がスムーズに進み、疲労回復や免疫機能の向上が図られます。

#### ③ からの回復・再生や成長に寄与

成長ホルモンは睡眠中、特に真夜中の12時頃に出ると言われており、成長ホルモンの分泌にとっても睡眠はとて大切です。

#### ④ 記憶・学習効率の向上

勉強して得た知識の定着にも、睡眠は大切な役割を果たしているのです、試験前の徹夜はお薦めできません。

### ★ 睡眠のパターン

夜眠ると、浅い眠り(レム睡眠)から深い眠り(ノンレム睡眠)に移行して約90分のサイクルを繰り返し、だんだんと眠りが浅くなって朝に目覚めます。そのため、浅い眠りの時に起きると気持ちよく目覚めることができます。

### ★ 睡眠と光

人は太陽の光や2500ルクス以上の高照度の光にあたると身体リズムが再設定されます。朝、太陽の光にあたると、約14時間後にメラトニンという睡眠ホルモンの分泌が始まり、その約2時間後に眠気が訪れます。(朝6時に起きて太陽の光にあたると、夜の10時頃に眠くなるということです。)

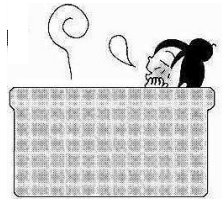
## 2 快眠するために…夜はリラックスしよう

深い眠り(ノンレム睡眠)には、夜寝る前に十分リラックスすることが大切です。人間のからだは日が沈んで夜になったら休むようにできています。夜はしっかり眠って疲れを癒やし、朝から元気に過ごしたいですね。

### ★ 寝る前には…

#### ① 寝る1~2時間前にゆっくり湯ぶねにつかって入浴しましょう。

入浴で体温がいったん上がって、下がってくるときに眠くなるので、そのタイミングで寝るとスムーズに眠れます。



#### ② からだを温めて、リラックスしましょう。

温熱シートなどで首の後ろを温めたり、蒸したタオルやアイマスクで目を温めたりすると気持ちがよくリラックスできます。

#### ③ 温かい飲み物を飲みましょう。

ホットミルクなど、温かい飲み物を飲むのもリラックスできます。



#### ④ 過度な刺激を避けましょう。

体内時計がくってしまふよ



寝る前に、パソコンやゲームの画面など、興奮しやすいようなものを見ると寝つきが悪くなるので注意しましょう。

頑張れ! 受験生

## 受験当日、なに食べる?

- なるべくいつも通りを心がけて  
いつもと違うものを食べるとお腹がびっくりして調子が悪くなることも。量は「ちょっと食べ足りないかも…」くらいがベスト。
- 緊張で食欲がないときは  
チョコレートなど、甘いもので少しでも脳に栄養を。



### 飲み物は?

試験会場は、寒いこともあれば暖房が効きすぎて暑いことも。温かいものと冷たいもの、両方を持っていくと安心です。ただしトイレが近くなるので飲み過ぎには注意。



