

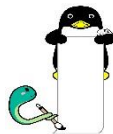
保健だより 1月



令和7年1月8日
小美玉市立美野里中学校
保健室

スクールカウンセラー来校日
9日(木) 30日(木)

新しい年が始まり、気持ちを新たに生活しているのではないのでしょうか。今年のみなさんの目標は何ですか？
目標に向けて、一步一步前に進んでほしいと思います。



冬休みの生活から学校の生活リズムに戻るために

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。
個人差はありますが、中高生では8~10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。
量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。
このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。



昨年から引き続き感染症が流行中です！！

ちゃんと鼻呼吸していますか？

鼻呼吸の場合



鼻には吸い込んだ空気を適度な温度と湿度にしたり、細菌・ウイルスやホコリなどの異物を取り除く機能がある！

口呼吸の場合



乾燥した冷たい空気が細菌・ウイルスなどが直接体内に入ってしまう、感染症にもかかりやすい！

【感染症の出席停止期間】

○インフルエンザ

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

○新型コロナウイルス

発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
※いずれも発症日を「0日」と数えます。

○マイコプラズマ感染症

決まった期間はありません。主治医の先生に相談してください。



手洗い・換気・かぜ症状のある人はマスクの着用を！

私立高校の入試が始まります！

入試の日の朝は誰でも緊張します。緊張すると消化酵素の分泌が少なくなり消化するスピードが遅くなります。試験開始3時間前までに朝食をすませておくと消化されて脳へエネルギーが行きわたります。ごはんなどの炭水化物は、しっかり食べましょう。



寒くなりましたが、水分補給をしていますか？冬は空気の乾燥により、体から水分が失われやすくなります。しかし、夏に比べると喉がかわきにくいので、水分補給の機会が少なくなります。水分補給は、脱水予防だけでなく、かぜの予防にもなります。

のどや鼻の粘膜には「線毛」があり、ウイルスなどを体内から排出させる役割があります。体内の水分量が減ると線毛が乾燥し、線毛運動が鈍くなります。こまめな水分補給を心がけて、ウイルスの侵入を防ぎましょう。

