

保健だより



令和7年 12月

柏市立光ヶ丘中学校

思わぬサウザンも間違えてほしいような寒さとインフルエンザの流行状況！11月28日現在、光中ではまだ学級閉鎖をするような事態には至りませんが、全国的には流行の波が例年よりかなり早く来ている。楽しい冬休みに病気で布団の中...なんてことがないように、予防をしっかり行いましょう！



12月の保健目標

冬を健康にすごそう

インフルエンザ、コロナ、诺連菌感染症などは、急性呼吸器感染症(ARI)の中の一つであり、感染経路や症状について共通することから、これを一つの「症候群」としてとらえ、国でもその動向を見守っています。

学校における出席停止期間には各疾患において異なりますが、予防策は特別なものはなく、共通にみんなが想像する「あたりまえ」のことです。

インフルエンザも変異し、これから先も「新型000」と呼ばれる、多くの人を免疫を持っていない新しい感染症も出てくるでしょうが、この基本を守ることがとても大切です。共通の感染経路をシャットアウトすればよいのです。

感染経路が飛沫(細かく飛ぶ水滴や液体の粒)だから...

→ 病原体が含まれる空気を取り込まない!

換気

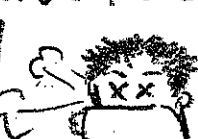


かからない、うつらない



マスク着用

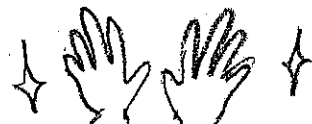
咳エチケット



咳やくしゃみをする時は、いかにティッシュや手で口をおおき、手はすぐに洗おう

感染経路に接触したから... → 病原体のついた手を介して体内に取り込まない!

手洗い



手指消毒

年末年始 たっぷり夜更かしと遅起き...

2025 → 2026

睡眠のとり方を再確認してみよう!



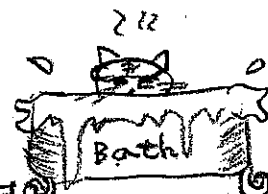
上のイラストのサイクル...これ、睡眠の「負のスパイラル」です。

特に「寝だめ」は、睡眠の貯金どころか睡眠のリズムを乱れさせてしまうのです。むしろ睡眠借金...。

最近では頭痛を訴える人が増えています。睡眠不足が原因ということも多いですが、実は休日に寝すぎてしまて翌日以降の体調不良につながっていることもあるのです。決まった時間の就寝と起床、起きている時は体を動かして、ほどよい疲れで眠りにつくのが良い睡眠のつくりです。

快眠の条件① 体温がスムーズに下がること。

寝る前の激しい運動や熱いお風呂は体温を上げすぎるので、リラックスできる程度の入浴(シャワーだけでなく、湯船につかる。適度におたにのることも大事)、ストレッチをおすすめです。



快眠の条件② 脳が興奮していないこと。

寝る前のゲームや布団の中のスマホ事は脳を興奮させます。さらにスマホやタブレット端末などの光には、ブルーライトが多く含まれており、夜に浴びると眼に大切なメラトニンというホルモンの分泌が抑えられてしまいます。寝る前の1時間はこれらの使用を控えるとよいでしょう。

GOOD!



良い睡眠は「脳と体を休ませる」ことで脳の前頭葉の働きを良くし、集中力や意欲もアップさせます。

→ その結果、学業成績や人間関係良好になるというデータもあるのですよ!

保健室廊下の掲示物に注目!

表に「療養報告書」があります。