

ほけんだより

12月

令和6年12月
柏市立南部中学校
保健室

今年も残すところ、あと1ヶ月です。

2学期は、体育祭や合唱コンクールがあり、クラスが一致団結し、みなさんの頑張る姿がとても素敵でした。そして、12月は感染症が増えてくる時期でもあるので、健康と安全に気をつけて生活しましょう。



12月の保健目標は、「冬を健康にすごそう・室内の環境衛生を心がけよう」です。

みんなの服装を見てみると、長袖ジャージにハーフパンツを着用している生徒が多くみられます。寒い時は無理をせず、長袖ジャージに長ズボンを着用することや、ホッカイロを使用するなどして、ポカポカな体で寒さを乗り越えましょう♪

「かぜ」のクイズ

くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか？ 正しいと思う番号を選んでね（一つとはかぎりません）。

- ①スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる
- ②スープやおかゆなど消化のよいものを食べる
- ③人がたくさんいる場所に出かける
- ④暖かい服を着たり、温かい飲みものを飲んだりして、体を温める
- ⑤無理をしないで、夜は早めに寝る



正解は②④⑤です。かぜのひきはじめは、消化のよいものを食べ、体を温かくして、おうちでゆっくり休みましょう。

発熱や頭痛などは、頑張っているみなさんへ身体からのサインかもしれません。体調がすぐれないときは、無理をせず休養しましょう。

インフルエンザは、高熱が出ないこともあります。微熱だからと油断せず、睡眠をしっかりとり、自分を労わってあげましょう。

かぜをひいたとき、
最重要ミッションは

休養
です



感染症の主な感染経路

空気感染

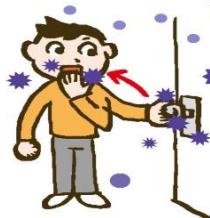
飛沫の水分が蒸発した小さな粒子（飛沫核という）を吸い込むことで感染する。
飛沫核の大きさは直径5μm以下。長時間空気中を漂い、広範囲に広がる。



会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき（飛沫という）を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径5μm以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空気中を漂い、それを吸い込むことで感染する。
エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。



病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

接触感染

空気感染には換気を。飛沫感染には咳エチケット・マスクを。接触感染には手洗いを。

3つの予防と規則正しい生活で免疫力を強くして、元気に過ごしましょう。

< 充実した、冬休みにするために >

冬休みは、クリスマスやお正月などの行事があり、何かと忙しい時期でもありますね。楽しむ時間も必要ですが、この時期は、自分で自分をしっかりコントロールしていかないと、生活リズムが乱れたり誘惑に負けてしまったりすることがあるかもしれません。特に3年生にとっては、大事な時期です。有意義な冬休みにしましょう。

ぐっすり眠るための 6つのヒント

ヒント 1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに

第一歩となる起床時間は自覚ましをかけて一定に。

ヒント 2 カーテンを開けて日の光を浴びよう

脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから自覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント 3 朝ごはんを食べるのも意外と大切

夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

ヒント 4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに

カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG

光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント 6 就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

～スマホやゲームのやりすぎに注意！～

スマホは、使い方を間違えなければコミュニケーションでも勉強でも強い味方です。いい距離感を保つことが大切。ちょうどいい距離感を保てるように、できることから始めてみましょう。



目標より少し高めを意識

スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向きの姿勢を避けられます。



スマホぱっかりにならない

目と画面の距離は30cm以上

夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。使用するときは正しい姿勢で。



使用時間のルールを決める

1日の使用時間の目安や、充電するのはリビングだけ、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。

