

# ほけんごより



2024.12.2  
兼六中学校  
保健室

最近、朝晩にかなり冷え込む日が増えて、いよいよ冬本番ですね。本校では今のところ集団かぜは発生していませんが、発熱、咳、鼻水等が増えています。ちょっと変だなと感じたら、早めに体を休めましょう。

12月の保健目標  
**風邪を予防しよう**

## 質の良い睡眠で風邪予防

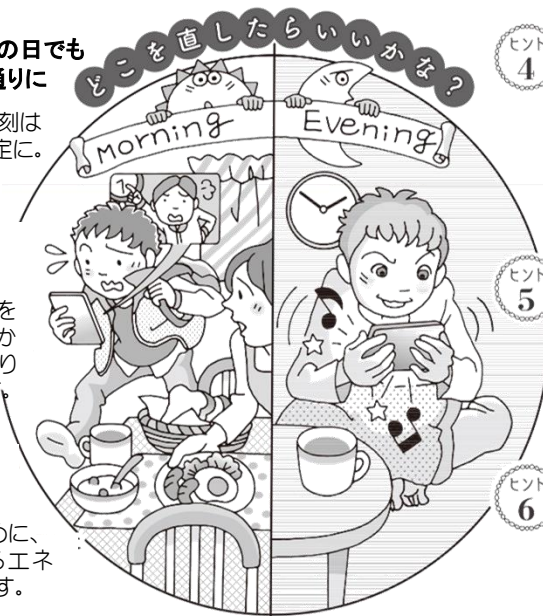
11月に行った生活習慣アンケートの結果では、多くの人は22時～0時の間で寝ており、睡眠時間は6～8時間が最も多かったです。寝不足と感じる日が1週間に何回あるか聞いたところ、3回以上の人が1年生で約38%、2,3年生では約50%以上いました。自分の睡眠状況を見直してみませんか？

### 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刻は目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目覚めモードに切り替わりやすくなります。

**ヒント3** 朝ごはんを食べることは、とても大切  
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時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜中に起きる原因にも。

**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** 就寝時刻は決めておこう  
起きる時刻から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

睡眠には心の問題や体の問題など、いろいろなことが影響しています。心配事があるときは保健室でも話を聞きましょう。



### 保護者の方へ

#### ～感染症について～

感染症の診断は、受診をして医師の診断結果に基づいて行われます。

本校では、診断書や治癒証明書等の提出は求めませんが、次のことについて確認させていただきますので、ご協力のほどよろしく願いいたします。

- ・診断名
- ・発症日
- ・医療機関名
- ・医師に言われたこと

マイコプラズマ感染症や手足口病等については、「その他の感染症」として分類されており、出席停止となるかどうかは学校へお問い合わせください。

#### ～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日に解熱した場合、4日に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日に解熱した場合		発熱	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日に解熱した場合		発熱	→	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日に症状が軽快した場合、5日に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が軽快した場合		有症状	→	→	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日に症状が軽快した場合		有症状	→	→	→	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

冬の冷えにさようなら

# 温活にチャレンジ Onkatsu Challenge

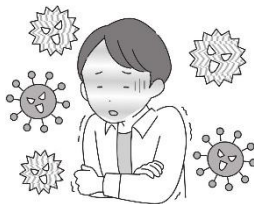


「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

## 「冷えは万病のもと」・・・どうして？

### 免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えるとウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



### 血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物がたまるため、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。

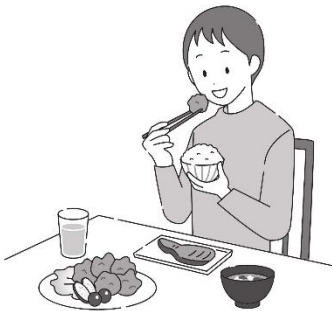


※老廃物  
必要な栄養素が体の中で吸収・利用されたあと、最後に残る不要物のこと

## 温活 4つのポイント

### 食事 熱エネルギーをチャージ

体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意です。食事では熱を生み出しやすいタンパク質(卵・肉・魚・大豆など)を意識して取り入れてみてね。朝ご飯も胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。



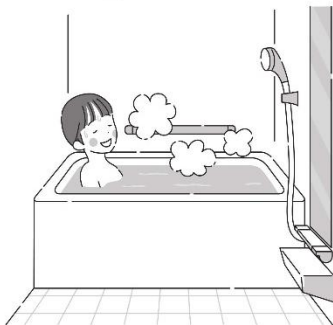
### 運動 熱エネルギーを生み出す

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでもよいので毎日体を動かすようにしましょう。



### 入浴 温かい血液が全身をめぐる

熱いお湯にさっと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38℃~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくりつかると、全身の血管が広がって血流が良くなり、体の芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。



### 服装 冷気で体温を下げない

首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の間層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがお勧めです。

