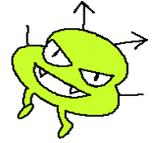




ほけんだより

令和元年 12月23日
五泉市立村松桜中学校
第 11 号

感染症に注意しよう!



12月に入ってからインフルエンザにり患した人が多く出て、学級閉鎖の措置を取りました。五泉市内ではまだまだ流行していますし、感染症の本番はこれからです。明後日から冬休みです。冬休み中も規則正しい生活、手洗い・うがい・マスクを習慣にして、感染症の予防に心掛けましょう。

＜インフルエンザ・感染性胃腸炎等の予防＞

- 一番、大切なことは**抵抗力**の強化！
→睡眠を充分にとる・・・11時には就寝
→栄養のバランスのとれた食事を・・・特に緑黄色野菜をたくさん摂ろう
- 外出から帰ったら、まず**手洗い・うがい**をする
→食事の前は、手洗いはもちろん、うがいも忘れない！
- 咳エチケットを忘れない
→悪化の防止、人にうつさないことも大切
・咳、くしゃみ、鼻水にはマスクを着用
・咳、くしゃみをするときは、手やティッシュで覆う。
※その後、必ず手を洗う
- 人ごみに行くときは、**マスク**を忘れない。
- 湿度の管理(40～60%)・**換気**は十分におこなう



＜もしも感染したら・・・＞

- 早めに医療機関を受診しましょう。ただし、早すぎると検査キットに反応しません。
目安：発熱して約12時間経過した後に受診。
(高熱・水分摂取不可などの状態は、経過を待たずに受診することをお勧めします。)
- 診断を受けたら、村松桜中学校(58-6530)へご連絡ください。
冬休み中も診断されたら、学校へご連絡ください。
- 水分・消化のよい食事をとり、ゆっくり休養してください。
- インフルエンザ、感染性胃腸炎、溶連菌感染症等は、出席停止です。
冬休み中は出席停止扱いではありませんが、治ってから部活等で登校する際には『登校許可書』の提出をお願いします。始業式から出席停止扱いになります。

保護者の方へ

1学期の健康診断の結果、治療を必要とする人には『治療のお知らせ』をお配りいたしました。その後治療の状況はどうでしょうか？特に、視力・歯科で治療の完了してない人が多いようです。冬休みを利用して治療することをお勧めいたします。



冬休みも規則正しい生活を!

「一日の計は朝にあり、一年の計は元旦にあり」という言葉があります。一日の計画は早朝のうちに立て、一年の計画は元旦に立てるべきである。という意味です。

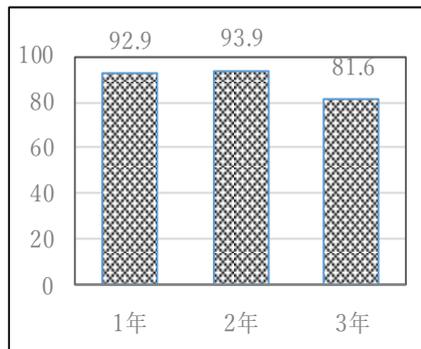
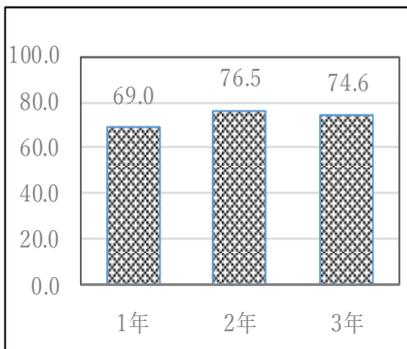
冬休みなど長期休業になると、朝寝坊・朝食抜き・歯も磨かない…という生徒が増えます。年末はクリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんありますが、早めの計画を立て、冬休みの13日間を有意義に過ごしましょう。まずは、早寝・早起きの習慣を崩さないことが“鍵”だと思います。



【2学期生活チェック結果から】

〈メディア2時間以内〉

〈就寝時刻 24時までに就寝〉



2学期の健康チェックの、メディアと睡眠時間の結果について学年別で比較してみました。メディア2時間以内は70%以上の人が達成できています。睡眠はほとんどの人が24時までには寝ていますが、日付が変わってから寝ている人もいます。

冬休みは自由にできる時間が普段より多いと思います。でも、メディア2時間以内、そして23時就寝を心掛けてください。

○●○ 睡眠について考えよう ○●○

私たちが毎日元気に活動するためには、「良い睡眠」で人間に備わっている「生体リズムを狂わせないこと」が大切です。

- 1 就寝時間・起床時間を、毎日ほぼ同じ時刻にするようにする。
- 2 起床したらしばらく、太陽の光を浴びる。・・・体内時計がリセットされる
- 3 寝る1時間前には、テレビもゲームもスマホもインターネットもやめる。

「睡眠は学習の一部」です。学んだことは一度脳の“海馬”に記憶され、睡眠中に“大脳皮質”に移され記憶として残ります。海馬は唯一成長を続ける脳ですが、夜更かしに弱く、夜更かしを続けていると海馬は小さくなってしまい、記憶することができなくなってしまいます。海馬が最も活動するのは22時～24時です。また、中学生は、夜8時から次の日の朝6時までの間に、まとまった眠りが7時間以上必要です。「良い睡眠」がとれているか、自分の生活を振り返ってみましょう。そして、冬休みこそ「良い睡眠」で健康な毎日を過ごしましょう。