保健だより１月

令和７年１月６日
大島中学校

あけましておめでとうございます。皆さん冬休みはどのように過ごしましたか。お家でゆっくり過ごしたり、お出かけをしたり、美味しいものを食べるなどしてリフレッシュできたでしょうか。２０２５年の目標を決め、昨年よりもさらに充実した１年にしていきたいですね。今年もよろしくお願いします。

さて、冬休み前からインフルエンザや新型コロナといった感染症が流行しています。引き続き、感染症対策に努めましょう。

１月の保健目標　☆冬の病気を予防しよう☆

よい睡眠をとりましょう

皆さんは毎日決まった時間に布団に入り、十分な睡眠時間を確保して、朝までぐっすりと眠ることができていますか。睡眠は私たちの体や心にとても大きな影響を与えています。冬休み中に夜更かしや昼過ぎまで寝ていたなど生活リズムが乱れてしまった人は、よい睡眠がとれていない可能性があります。自分の睡眠状況を振り返り、よい睡眠がとれるよう、生活を見直していきましょう。

睡眠の役割

☆疲労回復　…　体の疲れをとり、病気の回復を促す
☆修復・成長　…　傷ついた細胞を修復し、体の成長を促す
☆記憶の整理　…　脳の疲れをとり、記憶の整理をする

快適な睡眠をとるためのポイント

🌙　夜更かしをせずに、毎朝決まった時間に起床する
睡眠リズムが整うと、眠りにつきやすくなります。また、決まった時間に起床し、朝日を浴びることで、体内時計がリセットされます。休日だからと深夜まで起きていたり、寝だめをすると、睡眠リズムが乱れ、寝つきが悪くなってしまいます。

🌙　朝食を食べる
朝食を食べることで内臓が刺激され、体内時計が調整されます。また、朝にエネルギーをとることにより、日中元気に活動することができ、寝つきがよくなります。

🌙　積極的に体を動かす
適度な疲れは、寝つきをよくするだけではなく、深い眠りにつくことができます。ただし、寝る前の激しい運動は体が興奮状態になるため避けましょう。

🌙　眠る１～２時間前までに入浴する
一度体温を上げると、就寝前に体温が下がり、深い眠りにつきやすくなります。

🌙　眠る直前に、スマートフォンやパソコンを使わない
ブルーライトの明るい光によって、脳が昼間と勘違いしてしまい、眠れなくなってしまいます。眠る１時間前には電子機器の使用は控えるようにしましょう。

夏だけじゃない！

冬も「脱水」に気をつけよう

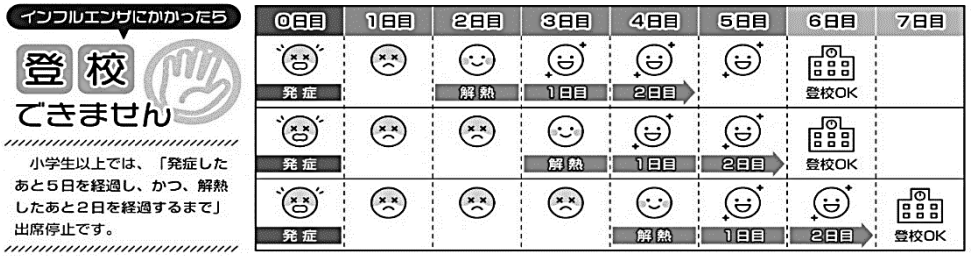
「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけて！　吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

病気のときだけでなく、ふだんから温かい飲み物をとるよう心がけましょう。

～保護者の皆様へ～

インフルエンザ等感染症にかかった場合は出席停止となります。医療機関を受診した際には学校へ連絡をくださいますようよろしくお願いいたします。

〈出席停止期間〉
- **インフルエンザ…「発症後５日経過し、かつ解熱後２日経過するまで」**
- **新型コロナ**
  ウイルス感染症…「発症後５日経過し、かつ症状軽快後１日経過するまで」
- **感染性胃腸炎……「学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで」**