

えがお

令和6年12月13日
片貝中学校 保健教育部



今一度、生活習慣の見直しと体調管理を！～冬休みの健康に過ごすために～

雪がちらつく季節が到来しました。同様に、様々な感染症も流行を迎える季節です。

小千谷市内では、インフルエンザA型が流行し、学年閉鎖等の措置がとられている学校が出始めました。残り7日間の2学期と冬休み期間を健康に過ごせるように、感染予防対策をして過ごしましょう。また、風邪症状が見られた際には早目の休養と受診をお願いします。

そして、冬休み中をどのように過ごすかによって、3学期スタートに大きな影響を与えます。寒くなり家で過ごすことも多くなるかもしれませんが、起床・就寝のリズムは学校があるときと同じ時刻に過ごすことがポイントです。

① 1時間毎に換気をしよう

長時間締め切った教室や部屋は、汚れた空気がとどまった状態で以下のような悪影響があります。



感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。



☆1時間毎に5～10分、対角線上の2か所の窓を開けると効果的です。

集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくく

なります。また、頭痛などの体調の変化も起きやすくなります。



② 冬休み中に感染症にかかったら報告と証明書等の提出をお願いします

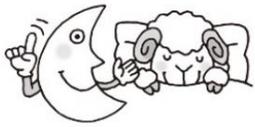
インフルエンザなどの感染症にかかったら、以下のようにお願いします。

☆H&Sでの報告 「欠席連絡」→欠席連絡種別「欠席連絡」→コメント欄に入力

- | | |
|-------|-------------|
| ①感染症名 | 例；インフルエンザA型 |
| ②発症日 | 例；12月27日 |

☆授業日や部活動がある人は証明書等が必要です。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症…「療養解除届」	※保護者が記入
その他の感染症	…「登校許可証明書」 ※医療機関が記入



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
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。

どこを直したらいいかな？



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。

保健関係の予定

<日時>

1月15日(水) 1年生身体測定
16日(木) 2年生身体測定
21日(火) 3年生身体測定

学年朝会の後に家庭科室で行います。

※日時が変更になる場合もあります。

※遅刻・欠席の場合は、後日測定します。

<服装> 長袖・長ズボンの下に半袖・半ズボン着用。

※髪を真上・真後ろで結んでいる場合は、取っ
てもらったことがあります。



