令和６年１月９日
練馬区立大泉中学校
１月号　保健室

生活習慣を整えよう

新しい１年が始まりました。新たな目標を胸に、新年を迎えたことと思います。

みなさんにとって、今年も素晴らしい１年になるように保健室からも応援しています。一緒に頑張りましょう！

スイッチ！ 冬休みモード ›››› 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、３つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！① 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！② 朝ごはん

体と脳が目覚め、１日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③ 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

インフルエンザ　出席停止の期間は？

昨年からインフルエンザが猛威を振るっています。手洗いやマスクの着用等、感染対策はバッチリでしょうか？感染対策を行っていても、感染症にかかってしまうこともあります。万が一のときに慌てることのないように、出席停止の期間を確認しておいてくださいね。

★**発症後５日を経過し、かつ、解熱後２日を経過するまで**、出席停止期間となっています。

発症後／解熱	発症日	発症後５日間（出席停止期間）					発症後５日を経過	
	０日目	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目
１日目	発熱 →	解熱	解熱 １日目	解熱 ２日目			登校可能	
２日目	発熱 →	→	解熱	解熱 １日目	解熱 ２日目		登校可能	
３日目	発熱 →	→	→	解熱	解熱 １日目	解熱 ２日目	登校可能	
４日目	発熱 →	→	→	→	解熱	解熱 １日目	解熱 ２日目	登校可能

“カツ”を食べずに試験に勝つ！？

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ！」と気合いを入れてトンカツやカツカレーを食べたくなっている人もいるかもしれません。でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまいます。

試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質（炭水化物）と、糖質の吸収を助けるビタミンB_1を一緒にとるのがポイントです。

- 糖質が含まれるもの：ごはん、パン、うどん　など
- ビタミンB_1が含まれるもの：豚肉（揚げない）、魚、卵、納豆　など

がんばれ！！
受験生！

洗い残していないかな？

CHECK!

指先
手のひらに指を立てて、手のひらでこする

指の間
指を深く組んで指の間をもみ洗いする

手首
反対の手で掴み、ねじるように洗う

親指
反対の手で掴み、ねじるように洗う

手のしわ
しわまで意識し、しっかり手のひらをこすり合わせる

いつもの手洗い 正しくできてる？

30億人。何の数字でしょうか。答えは、世界規模で見たときに、せっけんと水で手を洗うための設備が自宅にない人の数。環境さえ整っていれば、新型コロナウイルスによるパンデミックも様相が違ったのかもしれません。

日本では設備が整っているので、意識ひとつで効果の高い感染予防ができます。（参考：ユニセフHP）

せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。

泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

せっけんを味方に

アルコール消毒の効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いので、手洗いと併用しましょう。

噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。

手洗いひとことアドバイス

ちゃんと洗えたかな？と心配

二度洗いしてみましょう

二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症が流行る冬はオススメ。

手は洗えば洗うほどいい？

手荒れには要注意！

洗いすぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。