

# 保健だより ~12月号~

令和6年12月20日  
練馬区立練馬東中学校  
保健室

~冬休みも元気に、よい年末年始を過ごしてください~



## 早寝 早起き の習慣を守ろう



いよいよ冬休み！ 学校が休みだからといって夜更かしをしたり、朝寝坊をしたりすると、生活リズムが崩れてしまいます。そうすると、体調を崩してしまうかも！？ 年末年始の行事や旅行などを楽しむためにも、生活リズムを保って毎日を元気に過ごしましょう。

## 今年の ふ り か え り



今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみね。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている                  | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている     |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている                    | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている                   | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに    |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない<br>(治療を済ませた) | 休むようにしている                               |
|  | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている   |

の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのこころと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

### 感染症

## みんなで協力して 流行を防ぎましょう



### 感染症予防の3原則

- 抵抗力を高める
- バランスのとれた食事
  - 予防接種
  - 適度な運動
  - 十分な睡眠

#### 感染経路の遮断



#### 感染源の除去



患者の隔離

冬休みは すぎに注意して！

**食べすぎ**  
クリスマスやお正月など、ついつい食が進む行事が多いですよ...

**やりすぎ**  
一日中、スマホを使ったり、ゲームをしつりしないようにね！

**だらだらしすぎ**  
夜ふかししたり、部屋でゴロゴロしてばかりだと生活リズムが乱れてしまいますよ。

## ～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日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	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日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		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日目に症状が軽快した場合、5日目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日目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日目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

## 寒い冬は体を温めよう

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。衣服を調節して、運動習慣をつくり、入浴の時間をしっかりとって、厳しい冬を乗り越えましょう。

### 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。食事量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。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。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良いので、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



熱いお湯にサッ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り、全身の血管が広がって血流が良くなり、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ができて、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、ゆったりとした服を重ねるのがオススメです。