



令和8年1月16日  
練馬区立上石神井中学校  
保健室

最近「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか。冬は、日照期間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすくなります。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなります。冬もしっかり寝るために、朝に日の光を浴びる、日中に体を動かすなど、睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。



3年生はいよいよ受験本番ですね。

体調管理に気を付けながら、勉強に励んでください。焦りや不安もあると思いますが、落ち着いていつも通りの自分で臨みましょう。また、周りの人への感謝を忘れず、恩返しする気持ちで実力を出し切ってください。最後まで諦めないでくださいね。

応援しています。



適度に休憩する



カフェインのとり過ぎ注意



夜食は消化にいい物にする



体調が悪い時は休む



しっかり寝て記憶の整理

うま  
**馬**く  
休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



# ★ノロウイルス★ ウイルスの通り道を知っておこう



**ノ** ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することでお有名です。カキは海水をろ過してプランクトンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。でも、じつはカキから人への感染より、人から人への感染のほうがずっと多いと言われています。



**感** 染した人の嘔吐物や排せつ物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気に舞い上がり、ほんの少しの量でも感染するので、嘔吐した人の近くにいるだけでうつってしまうことも。汚染された手で食品を扱うのも大きな原因の一つです。



**口** から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通過へと順番に移動します。ウイルスがいるところに症状が起こるため、嘔吐が起こった後に下痢が出ることが多いです。もし順番が違ったら別の病気の可能性も。症状の経過をメモしておくとういでしょう。

## ノロウイルスかな？と思ったら

### 物理的に除去

温水で流す

拭い取る

### ウイルス不活化

次亜塩素酸ナトリウム消毒  
(手の場合)  
エタノール消毒

を基本に対応しましょう。

## 一人で抱え込まないで



学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が軽くなるかもしれません。弱音を吐く事は恥ずかしいことではありません。自分を守るための大切な一歩です。また、辛い時は次のようなことを試すのも良いと思います。保健室や相談室もいつでもみんなの味方です。いつでも声をかけてください。



人に話す



好きなことをする



たくさん笑う



ゆっくり休む