

谷原中学校
保健室No.25
25、12、25

始業日の三日前ぐらいから生活を学校モードに切り替えよう

クリスマスに、大晦日、お正月などなど、イベントがたくさん冬の休みですね。親せきの家に行ったり、夜更かししたりするのは冬休みならではの楽しみだと思います。しかし、始業日前日までそのような生活をしていると、下のような症状になってしまいますよ。せめて三日前からは、早寝早起き三食ごはんを心がけて生活し、元気な状態で登校できるようにしましょう！

谷原中の感染症情報



1、2年生を中心に「吐き気」「腹痛」での欠席、早退が多くなって心配していましたが、だいぶ落ち着きました。現在、感染性胃腸炎での欠席はいません。早退して病院へ行った人の中には、ウイルス性ではない胃腸炎と診断されている人が多かったです。練馬区内では、小学校を中心に感染性胃腸炎での学級閉鎖をしてい学校やインフルエンザでの学級閉鎖（インフルエンザ B 型）している学校もありますので、冬休みも注意が必要です！

食べすぎ + **ダラダラ**
ゴロゴロ + ねる =



- ・体がだるい
- ・おこりっぽい
- ・胃腸の調子が悪い



体の中の時計をこわさないように

保健室での出来事★

クリスマス編

3年生の男子三人組のお話です。

A君：ねえねえ B君はクリスマスは何して過ごすのー？

B君：えっ？俺はもちろん恋人と過ごすよ♥

A君：おまえっ・・・彼女いたのか？

B君：もちろんだよ♥「勉強という名の恋人がね♥」

C君：おまえの彼女、関われば関わるほど、なついてくるよなー！！

B君：最高の彼女だよ♥

みんなうまいことを言う
など感心してしまいま
す。風邪に負けずに受験
勉強、頑張れ！！3年生

クリスマスイブに風邪を引いてしまった3年生の男子のお話です。

D君：先生、体がだるいんだけど・・・風邪引いたみたい。

：あら熱はないね。授業頑張れる？

D君：あ～あ、サンタが俺に風邪の菌をプレゼントしてくれたよ。

最悪だ・・・

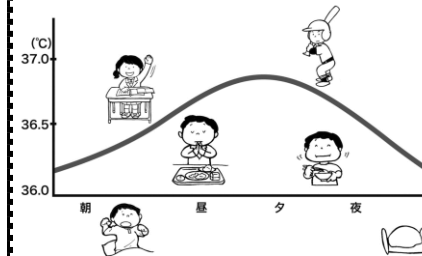
★ 体の中に時計があるので

私たちの体の中には時計があります。この体内時計には「夜眠る」「昼は体を動かす」というプログラムがセットされていて、私たちの体のリズムをつくっています。



★ 体温もプログラムされています

体の時計はほとんど、1日周期になっています。例えば体温は昼間動いている時は高く、夜休んでいるときは低くなるというプログラムがセットされています。



★ 体の時計が合わないとうなるのでしょうか・・・？

夜、遅くまでテレビを見ていたり、ゲーム、パソコン、メール、ラインをしていたり、昼間にゴロゴロしていても体はプログラムされたとおりに働こうとします。それを続けていると体の時計がずれてきて、体や心に変化がみられます。怒りっぽく、気持ちが落ち込んだり、なんとなく体がだるく、胃腸の調子が悪くなったりします。