ほけんだより

令和８年１１月９日(月)
練馬区立関中学校
保健室

暦の上では「立冬」を迎え、いよいよ冬の足音が聞こえてくる季節になりました。寒さが増すと、つい温かい室内で縮こまりがちになりますが、適度な運動と十分な睡眠、バランスの良い食事で免疫力を高めることが大切です。寒さに負けない強い体づくりを意識して過ごしましょう。

『ハンカチ・ティッシュチェックキャンペーン』のお知らせ

後期保健委員会では、感染症予防や手洗い後の正しい衛生管理（手を濡れたままにしない・服で拭かない）の定着を目指し、「ハンカチ・ティッシュチェックキャンペーン」を行います。

【チェック期間】11 月 16 日（月）～20 日（金）

★上記期間の他にも、**抜き打ちチェック**を実施します！

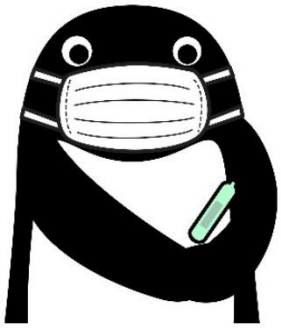


チェックの有無に関わらず、ハンカチとティッシュは毎日忘れずに持ってきましょう！！

感染症予防のためにも、他の人とハンカチを共有する（貸し借りをする）ことはやめましょう！！



お願い



校内での感染症拡大を防ぐため、以下の点に御協力をお願いいたします。

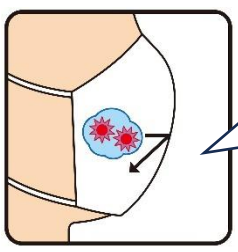




① **毎朝の健康観察（体調不良時は検温）**
② **風邪症状がある場合の校内でのマスク着用**

また、体調がすぐれないときは、発熱の有無にかかわらず御自宅で休養し、必要に応じて医療機関へ御相談ください。

※「登校前は平熱だったものの、登校後に発熱する」というケースが多く見られます。朝の段階で体調に違和感がある場合は、無理をせず登校を控えるよう御協力をお願いいたします。



感染症にかかっている人の飛沫には、「ウイルス」が含まれていることがあります。周囲の人が飛沫を吸い込まないよう、「咳エチケット」を徹底してください。

裏面につづきます

しっかり眠れている？睡眠不足と心身の SOS



「頭痛」「だるさ」「気持ち悪さ」といった体調不良の背景には、日頃の「睡眠習慣」が大きく関係していることがあります。

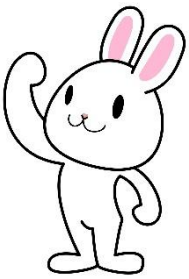
塾や習い事で帰宅が遅い、夜遅くまでスマホやゲーム機を使っている、テスト前に無理をして睡眠時間を削っている……思い当たる理由はありませんか？

私たち人間にとって、睡眠は生きていくために欠かせないものです。睡眠不足が続くと、心や体にさまざまな不調があらわれてきます。今日の健康はもちろん、未来の自分のために「しっかり眠る習慣」を大切にしていきましょう。

睡眠の効果

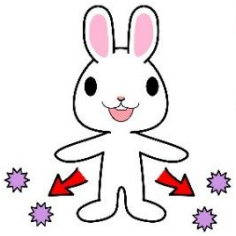
体の疲れがとれる

眠っている間に全身の筋肉がリラックスし、日中の運動や勉強で疲れた体をしっかり休ませて回復させます。



免疫力が高まる

睡眠をしっかり取ることで免疫細胞が活性化し、**風邪やウイルスなどの病気に負けない強い体をつくります。**



脳が休まる



睡眠は「脳のメンテナンス時間」です。休ませるだけでなく、**その日に学習した記憶を整理して定着させる役割もあります。**

体に必要なホルモンが出る



寝ている間に「成長ホルモン」が分泌され、傷ついた細胞を修復したり、体を大きく・丈夫に育てたりします。

勉強の成果をしっかり発揮するためにも、睡眠をたっぷりとりましょう

心の健康を保つためにも、毎日の睡眠がとても大切です。



Q. 中学生に理想的な睡眠時間はどれくらい？
A. およそ「8～10 時間」と言われています！

心身の健康のため、まずは今より「あと 30 分」早く寝ることから始めてみませんか？