

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和6年12月2日



日が暮れる時間が早くなり、朝晩の冷え込みは冬の訪れを感じさせます。夕暮れ時は交通事故が起きやすい時間帯です。登下校時は安全に気をつけるようにしましょう。

また、寒くなるとポケットに手をいれたまま歩いている人を見かけます。そのまま転倒してしまうと大けがにつながる場合があります。手袋をするなど防寒対策を心がけるようにしたいですね。

12月の保健目標：冬の疾病を予防しよう！

「冬の疾病」と言っても思い浮かべるものは・・・「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」などではないでしょうか。新型コロナ感染症の流行により、感染症は冬だけではなく1年中気をつけている人も多いと思います。

基本的な感染症予防を行っていれば、「インフルエンザ」も「感染性胃腸炎」も「コロナ」も予防できる疾病です。これからの季節も気を緩めずに予防を続けていきましょう。

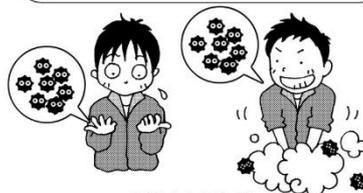


<感染症を予防するために気をつけること!!>



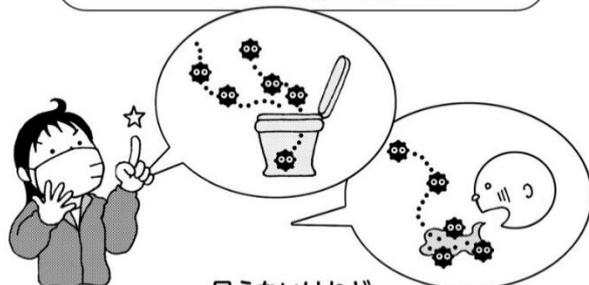
- ① うがい・手洗いをしっかりする。
- ② 規則正しい生活（7～8時間の睡眠・1日3回、バランスのとれた食事・適度な運動）をし、病気に対する免疫力を高める。
- ③ 体育などの運動後の汗の始末をしっかりとし、身体を冷やさない。
（ハンカチ・タオルを持ってこよう！）
- ④ 衣服の調節をし、保温に心がける。
- ⑤ 風邪にかかったときの処置をしっかりとる。
安静、保温、栄養を心がけ医師の診察を早めに受ける。
- ⑥ 咳エチケットを心がけ、くしゃみ、咳をするときには口を手を当てる。
人にうつさないため、症状に応じてマスクを着用する。（マスクの予備を持ってこよう！）
- ⑦ 人ごみを避けるようにする。
- ⑧ 朝から風邪等の症状（咳や鼻水）があり、体調が悪いときは、無理に登校せず自宅で休養する。
- ⑨ 部屋の換気をする。

手洗いで徹底予防！



見えないけれど...
手にはウイルスがいていい!

マスクで侵入防止!



見えないけれど...
空気中にも漂っていると思っていい!

☆保健委員会では、12月から教室の湿度を少しでも上げて感染症を予防する為に、ペーパータオルを使った「加湿器」を教室に設置します。ぶつかってしまうと水がこぼれてしまうので、注意しましょう。

<<<<<インフルエンザ・感染性胃腸炎は「出席停止」になります>>>>>

インフルエンザ・感染性胃腸炎は学校保健法により「出席停止」となります。

出席停止期間は下記の通りです。

◎インフルエンザ⇒発症した後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

☆発症した日を0日目と数えますので、月曜日に発症した場合は日曜日から学校の活動に参加できます。それまでは「出席停止期間」となります。

◎感染性胃腸炎・マイコプラズマ肺炎⇒医師により伝染の恐れがないと認められるまで

登校の際は「登校届」を保護者が記入の上、提出をお願いします。

(「登校届」は学校HPの「保健だより」・「学校だより」のページからダウンロードできます。学校からの配付も可能です。)



<<<<<睡眠の話 その3>>>>>



前回、十分な睡眠をとるためには生活リズムを作り出す「体内時計」(「中枢性体内時計」と「末梢性体内時計」の2つ)について知る必要があります。という話をしました。

全身の体内時計をセットする「中枢性体内時計」は、朝目覚めた時に太陽の光を浴びることが大切です。光の刺激が眼の神経を通して脳に伝わり、「セロトニン」という神経伝達物質を脳内に分泌します。

「セロトニン」は「幸せホルモン」といわれ、脳内に分泌されると幸福感を感じたり、脳の興奮を抑えて心身をリラックスさせる効果もあります。また、セロトニンには「お休み時計」のスイッチを入れる役割もあり、スイッチを入れた時刻から14～16時間後に「メラトニン」というホルモンが放出され、それが脳に作用することにより眠気が起こります。つまり、毎日ほぼ同じ時刻に起きることで結果として就寝時間もほぼ同じになり、1日の生活リズムが作られるのです。また、セロトニンとメラトニンが十分に分泌されることによって自律神経も調節されるのです。

中枢性体内時計は脳を中心に全身のリズムを作っていますが、個々の細胞にもリズムを調整するシステムがあります。それが「末梢性体内時計」です。私たちの体の全細胞には時計のような遺伝子が備わっており、個々の細胞のリズムを作り出しています。この時計のような遺伝子を起動する引き金となるのが、インシュリンというホルモンです。朝ご飯を食べると、体に糖分を取り込むために全細胞にインシュリンが作用し、細胞の体内時計がセットされます。つまり、朝御飯には活動するためのエネルギーの補充だけでなく、一つひとつの細胞の体内時計をセットする役割もあるのです。

これらのことから、毎日ほぼ同じ時刻に起きることで生活リズムが整い、自律神経も調節されるのです。



春に行った健康診断の結果、受診が必要な人には「受診のおすすめ」のお知らせを1学期に配付しています。11月28日現在、保健室に「受診報告書」が届いてない生徒のみなさんには、再度健康診断の結果を配付します。三者面談時に担任の先生より配付予定ですので、受け取った生徒は冬休み中に受診するようにしましょう!

健康な体で新年を迎えたいですね。