

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 9 令和7年12月18日(木)

次第に日暮れが早くなり、冬らしい寒さになってきました。冬は気温が低く、寒くて空気が乾燥しています。これからさらにインフルエンザや新型コロナウイルス感染症、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎も流行が予想されます。寒い冬も規則正しい生活、保温や保湿をしながら、手洗いや換気に気をつけて感染症予防を続けましょう。**学校感染症と診断されたときは、学校に電話または欠席連絡フォームで「診断名、出席停止期間（〇日から〇日まで休み）※出席停止期間については、詳しい日にちを教えてください。」を必ず伝えてください。「学校感染症による出席停止証明書」の提出は現在不要です。出席停止期間がわからない方は、保健だよりNO.8（インフルエンザと新型コロナウイルス感染症）を参考にしてください、学校にご連絡ください。**

冬の健康管理に気をつけよう！

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

✓ バランスのとれた食事

✓ 適度な運動

✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠

抵抗力を高める

感染経路の遮断

感染源の除去



感染症予防の基本：手洗い

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など他にも気をつけたい感染症があります。これらの病気の予防に欠かせないのが『手洗い』。毎日しっかり続けていますか？ 洗い方をもう一度見直しましょう。



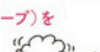
①水道からの流水で
手を洗い流す



⑥親指を
もう一方の手で
ねじるように洗う



②石けん（ハンドソープ）を
よく泡立てる



⑦指先と爪の間を
反対の手で平で
こする



③両方の手の平を
合わせてよくこする



⑧手首を
もう一方の手で
ねじるように洗う



④一方の手の甲を
反対の手で
こする



⑨流水で石けんの
泡をきれいに
洗い流す



⑤両手を組み合わせて
指と指の間を洗う



⑩きれいなタオルや
ハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意！

気をつけて!!

低温やけど

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのままで長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- カイロや湯たんぽを含む熱源をからだに直接当てない
- 長時間、同じ部位に当てたままにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



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したり、朝寝坊したりすると、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。

ぐっすり眠るための6つのヒント

- どこを直したらいいかな?
- Morning Evening
- ヒント1** 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。
 - ヒント2** カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。
 - ヒント3** 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。
 - ヒント4** エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。
 - ヒント5** 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。
 - ヒント6** 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム! 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは?

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

