

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6年12月19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」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。**

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



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手の平でこする



③両方の手の平を合わせてよくこする



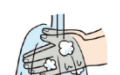
⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う



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



※ふかず乾かし衣類でふいたりすると、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。



低温やけどに



ご用心！

- 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



もうすぐ冬休み！生活習慣を意識して過ごしてくださいね。

冬休み、
生活が乱れていませんか？

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など
楽しいイベントがいっぱい。
だからといってこんな生活になっていませんか。



不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。
まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

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

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
夜眠りやすくなるために、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。

冬休みは
すぎに注意して！

食べすぎ

クリスマスやお正月など
つつい食が進む
行事が多いですね…。



やりすぎ

一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね！



だらだらしすぎ

夜ふかししたり
部屋でゴロゴロしてばかりだと
生活リズムが乱れてしまいますよ。



眠れないとき、羊を数えるのはなぜ？



夜

なかなか眠れないときに羊を数えたことがある人は多いと思います。でも「なぜ羊？」と思ったことはありませんか。

それは羊を数えることで体が眠る準備を始めるからです。英語の眠る「sleep（スリープ）」と羊「sheep（シープ）」が似ていて、眠ることをイメージしやすく、息をゆっくり吐く言葉なので、くり返すことで体がリラクセスして眠りやすくなるそうです。ただし、それは英語の場合。日本語では同じ効果はありません。

★ 深呼吸をする

★ 軽いストレッチをする

★ 音楽を聞く



など、自分に合ったリラクセス方法を見つけましょう。