ほけんだより 1

令和７年　１月　８日
湖北台中学校　保健室

あけましておめでとうございます。新しい１年が始まりました。早いものであっという間に学年のまとめとなる3学期です。気持ちよく新しいスタートを切るためには、まずは冬休みの生活リズムから切り替えていくことが必要です。学校モードに切り替えていきましょう。今年も一年、よろしくお願いします。

みなさん、冬休みはどのように過ごしましたか？
おせちやお雑煮をたくさんを食べた人、夜更かしをして遅くまで起きていた人・・・など色々な過ごし方があったと思います。

冬休み明けは、生活リズムの乱れなどが原因で体調を崩しやすい時期です。自分の体の声をよく聞いて、無理をせずゆっくり切り替えていきましょう！

2025年 巳年 ぐっすり眠って元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。１年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。

1年を振り返ろう

昨年は健康に過ごせましたか。
健康に過ごせた人も過ごせなかった人もその理由を考えてみましょう。

2024年の振り返り

理由を元に新しい１年の目標を決めてみましょう。

2025年の目標

うら：手洗いについて

効果的な手洗いを身につけよう！

風邪やインフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症が流行しやすい冬本番。気を付けていきたいですね。
感染症の感染ルートは、主に2つあります。

①接触感染

②飛沫感染

接触感染とは・・・

① 保菌者の手 → ② 物 → ③ 他の人の手 →

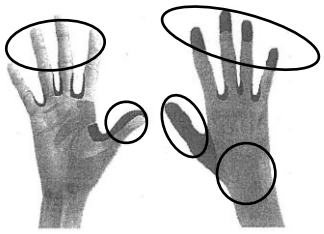
④その手で鼻や口、食べ物を触ることで…感染すること！

ある調査結果の平均によると人は3時間のうちに、**手で口を24回、鼻を16回触っている**そうです・・！

Q.接触感染の対策ってなにをすればいいの？

A.最も効果があり、誰でも簡単にできるのが**手洗いとうがい**です。
手や指に付着しているウイルスの数は、**流水による手洗いでは1/100**に、**石けんやハンドソープを使って30秒程度の手洗いをすると1/10000に減らすことができる**ため、接触感染を防ぐには最も有効な方法といえます。

Q.手洗いの時に洗い残しが多い箇所ってどこ？



A.「指の間」「指先」「手の甲」「親指」は洗い残しが多いです！
反対の手でしっかり洗ったり、手のしわまで意識をして手のひらをこすり合わせたりするなど、工夫して洗いましょう♪

Q.手は洗えば洗うほどいいって本当？

A.洗いすぎやせっけんの洗い残しなどで**手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。**
清潔なハンカチで拭き、スキンケアをすることも大切です。

Q.アルコール消毒はした方がいいの？

A.アルコール消毒は、ウイルスの「膜」をこわしてやっつけるものです。膜を持つウイルス（インフル、コロナなど）には有効ですが、**元々膜のないウイルス（ノロウイルスなど）には効果が薄いので、手洗いと併用しましょう。**アルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。

＼ 対策をして元気に冬を乗り越えましょう！／