



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。これは、みなさんでいう「睡眠」のこと。睡眠講座で勉強しましたね。睡眠中、体の中で成長ホルモンが分泌されて、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です。1年を生き生きと、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。



保健目標 ・手洗いと換気で感染症を
予防しよう

春日部南中学校保健室
令和7年1月

手洗いうがいで
風邪予防



かぜ症状がみられたときは、水分をこまめにとって、ゆっくり休養してください。発熱があるときは、医療機関を受診し、医師の指示を受けてください。インフルエンザや新型コロナ感染症の出席停止期間は、解熱した日の時点で期間が変わりますので、LEBERなどでのご連絡をお願いします。

今年も **元気** に過ごそう

2年生保健講話 12/6(金)

助産師さんを講師にお迎えして、2年生が「自分（人）が生まれる時の話」を学びました。



風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。



鼻水はすすらず、
やさしくかんで



鼻水が出そうになる
とついズズッとすすってしまいま
すが、体の中に細菌やウイルスの
死骸が戻ってしまうのでやめま
しょう。ティッシュでやさしくか
んでくださいね。