

# ほけんだより 12月

令和6年12月17日  
流山市立東深井中学校  
保健室

12月も半分が過ぎました。今年もうすぐ終わりますね。  
どんな1年でしたか？ 楽しかったこと、嬉しかったこと、大変だったこと、辛かったこと…いろんな思いを経験したのではないのでしょうか。どんな経験も自分自身の財産になります。よく頑張りましたね。冬休みは頑張った自分を労ってあげてくださいね。3学期もまた元気にみなさんと顔を合わせられるのを楽しみにしています。



## ●○ 12月の保健目標：冬を健康に過ごそう ○●

12月になって、風邪や体調不良で保健室に来室したり、お休みしたりする生徒が増えてきました。インフルエンザやマイコプラズマ感染症、溶連菌感染症などにかかる生徒もいます。気温が低く、湿度も下がる冬の時期は、どうしても感染症が流行りやすくなります。完全に防ぐことは難しいかもしれませんが、手洗いうがいや咳エチケット、換気、加湿などできる対策はしっかり行いましょう。

### 風邪に何度もかかるのはどうして？



**病** 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいいないな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



#### 【感染症の出席停止一覧】

- \* インフルエンザ…症状が出た日を0日とし、5日経過かつ解熱後2日を経過
- \* 新型コロナウイルス感染症…症状が出た日を0日とし、5日経過かつ症状軽快後1日を経過
- \* マイコプラズマ感染症…症状により主治医等が感染の恐れがないと認めるまで
- \* 溶連菌感染症…症状により主治医等が感染の恐れがないと認めるまで

感染症の診断を受けた際は、必ず学校へお知らせください。

# ●○ もうすぐ冬休み！生活習慣は大丈夫ですか？ ○●

もうすぐ楽しみにしている冬休みです。3年生にとっては、受験前で大変な時期かもしれませんね。でも、ときどきは息抜きをして、あまり張り詰めないようにしてくださいね。

冬休み中、朝は寒いし、ゆっくり寝ていたいと思う日もありますよね。ただ、人間も本来は動物なので、暗くなったら寝て、明るくなったら起きるという睡眠が体や脳にとって、もっとも自然に休める習慣なのです。冬休みを元気に過ごすためにも、なるべく睡眠時間はずらさず、早寝早起きをしてほしいと思います。



## 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。

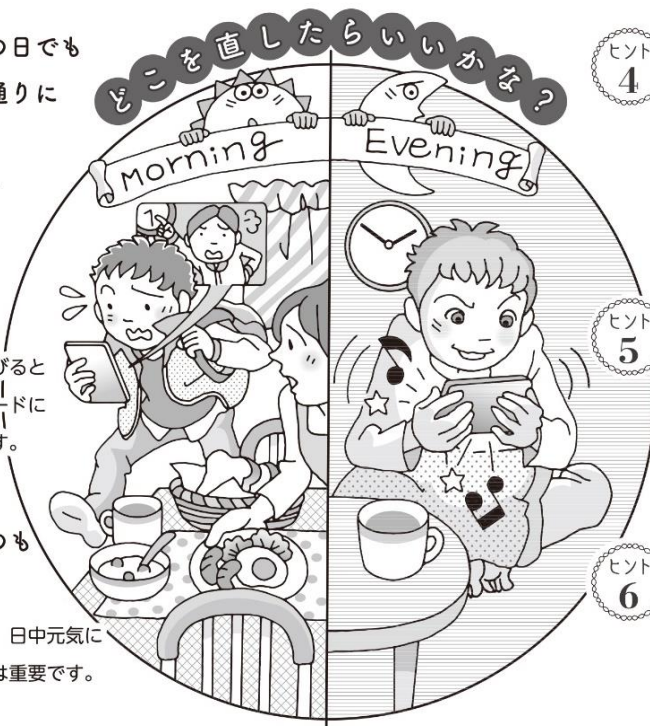
**ヒント 2** カーテンを開けて  
日の光を浴びよう

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。

ここを直したらいいかな？



**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。

心配ご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。

冬休み中、自由にスマホを使用できる時間が増えるかもしれませんが、睡眠の質のためにも、スマホの使用時間には気をつけましょう。そして、画面越しには、感情を持った『相手』がいることを忘れずに、全員が楽しい気持ちになれるように使ってくださいね。