



# すこやか1月号



令和4年1月11日

武岡中学校 保健室

あけましておめでとうございます。今年もみなさんが健康に過ごせますように・・・。  
さあ、3学期が始まりました。寒い日が続きますが、**早寝・早起き・朝ごはん**で生活リズムを整え、**笑顔の交換で心を温めて、来年度の準備**をしていきましょう。



毎朝の**健康観察記録票**への記入、御協力ありがとうございます。  
**生徒本人の健康管理及び同居御家族の体調の変化**に留意され、学校という**集団生活の場で感染を拡げない**ために、引き続き、御協力をお願いします。

今や、新型コロナウイルス感染症には、**誰もがかかる可能性があります**。  
病気の予防は、**早期発見・早期対応**が重要です。体調がいつもと違うな、おかしいなと思ったら、**躊躇せず言えるような雰囲気**を日頃からつくっておくことが、早期対応・感染拡大防止につながります。**差別や偏見を拡げない**ためにも、**互いに思いやる雰囲気**にしてくださいね。

## 3学期も 手洗い・消毒・マスク・換気・3密回避！



久しぶりに今冬はインフルエンザにも気を付けて！

## インフルエンザの出席停止期間について ※連絡を確実にお願いします。

**発症後5日を経過かつ解熱後2日を経過**するまでは学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 
出席停止期間	→							

# 中学生に必要な睡眠時間は、最低7時間！（理想は8～10時間）

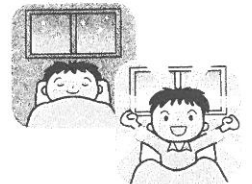
## 睡眠の効果（◎は、中学生にとって特に重要）

- 疲れを取る
- ◎体の成長・・・・・・・・・・**成長ホルモン**の分泌が活性化される。
- ◎記憶の整理・・・・・・・・・・記憶の取捨選択。必要なものは**長期的な記憶として定着**
- ◎ストレスを解消する・・記憶の整理により、**心身のストレス解消**
- 病気の予防
- 傷を治す



## 睡眠時間が少ない場合の悪影響（部活や塾などで多忙なため無理～という人もいるかも）

- 自律神経系の乱れ・・・・・・・・**起立性調節障害**を発症することもある。
- 学力低下・・・・・・・・・・授業の集中力低下や、記憶が定着しにくい。
- 身体の成長の遅れ・・・・・・・・成長ホルモンの分泌低下、二次性徴の早期化  
（二次性徴が起こると身体の成長が緩やかになり、身長伸びが少なくなる。）



## 質の良い睡眠時間を確保するために

- ①生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ。
- ②朝は日光を浴び、朝食をとる。
- ③仮眠・昼寝をしすぎない。（午後3時までの時間で、長くても20分以内にする。）
- ④適度な運動を習慣づける。（夕方までの時間に適度な運動を。）
- ⑤お風呂は早めに入る。（寝る直前の熱いお風呂は避けよう。）
- ⑥夜食は控える。遅い時間の食事は2回に分け、軽くする。
- ⑦眠りに入りやすい環境を整える。（照明は暖色系で暗くし、夜のカフェイン摂取を控える。）
- ⑧布団の中でデジタル機器（スマホ、ゲーム）を使わない。（ブルーライトによる睡眠の質低下。）
- ⑨“早寝早起き”によって必要な睡眠時間を確保する。（特に起床時刻を固定する。）
- ⑩平日と土日の睡眠リズムをずらし過ぎない。（2時間以上ずれないようにする。）



学力アップや志望校合格、部活で勝ちたい君へ、  
自分の睡眠を見直してみよう！！



## 感染症の流行る時季にあたり 保健室利用についてのお願い

3学期は感染症対策を最優先に考え、体調不良での休養は控えていただけたらと思います。特に寒い冬の間は、感染症対策を更に重視していかなければならないため、**保健室での休養はできないこと**を御理解ください。**体調不良時は早退し、病院受診**をお願いします。

保護者の方は、**学校から連絡がすぐつくるよう**にお願いします。日頃から、その日の動静及び連絡先をお子さんへ伝えておいてください。

**発熱などの症状があって受診するときは、事前に電話で相談してから**、医療機関の指示に従ってください。

また、日頃から、**睡眠・食事・運動**等について意識した生活をし、**健康管理**に気をつけるようお願いいたします。