

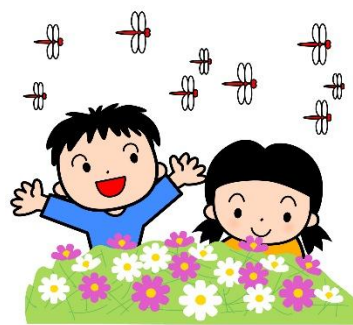
保健だより

札幌市立厚別南中学校

令和8年(2026年)

9月4日

No.5



2学期が始まりました

夏休み中は、気温の高い日がありましたが、元気に過ごすことができましたか。

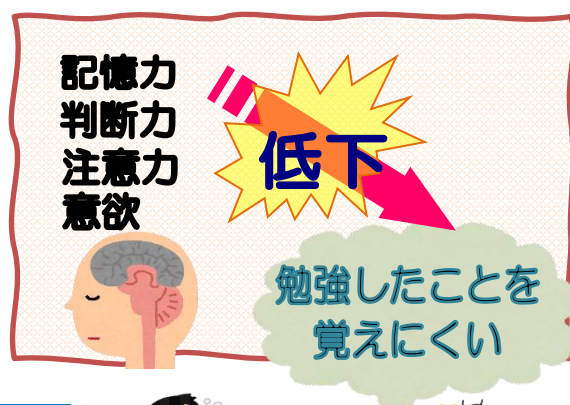
9月に入り、暑さを気にすることなく、様々な活動に取り組みやすい季節になりました。文化祭準備が始まり、16日からは学年スポーツ大会がありますね。

生活リズムの切り替えはうまくできているでしょうか。日中は学習や運動などの活動、夜は体と脳を休めるためにぐっすり眠るという生活リズムを大切にしましょう。

睡眠は脳の休養

脳は、体の健康を保つ「生命維持体」と言われています。寝不足が続くと、脳が疲労し、頭痛や腹痛、吐き気などの症状が現れます。そのほかにも「認知力」(記憶力・判断力・注意力)が低下すると言われており、学習面の影響やけが、事故につながる可能性があります。

脳の疲労は、自分では気が付かないうちに「元気が出ない」「やる気が出ない」「イライラする」といった「気持ち」にも影響を与えてしまいます。



自分の睡眠を振り返ってみよう

① 寝る時刻は遅くありませんか
夜9時から12時までの間に寝ていますか。

③ 起きる時刻は同じですか
体内時計のリズムを一定にしましょう。

⑤ 授業中や帰宅後眠くありませんか
昼間の眠気は、寝不足を知らせるサインです。

⑥ 寝ている途中で起きていませんか
不安などが睡眠の質を低下させます。

② 睡眠時間は足りていますか
中学生が必要とされる時間は8~9時間です。

④ 休日、遅くまで寝ていませんか
平日より1時間半以上多く寝ているのは、平日、睡眠不足であることが考えられます。

⑦ 朝食はとっていますか
睡眠不足では、食欲がわきません。



9月16日(水)~18日(金)

学年スポーツ大会に向けて

自分の力を発揮し、クラスの力を結集する良い機会になりますね。けがに気を付け、充実した学年スポーツ大会にしましょう。

1 前の日は十分な睡眠をとろう

前日は早く寝ることを心掛け、睡眠時間を確保しましょう。



2 朝食を食べてこよう

ふだんよりも体力を使うので、疲れを感じるかもしれません。朝食は必ず食べてくるようにしましょう。



3 汗の始末や衣服の調整をしよう

汗拭きタオルを準備し、運動後は汗を拭くようにしましょう。日中と下校時では気温差があるので、ジャージを脱ぎ着し、調整するようにしましょう。



4 水分補給をこまめにしよう

家から持って来ている飲み物を携帯し、水分補給をこまめにしましょう。

5 手足の爪は切っておこう

競技中に相手を爪で傷つけないことや自分のけが予防のためにも、切っておくようにしましょう。

6 かぜなど感染症予防のために、手洗いをしっかりしよう

競技後や給食前に、石けんを使った手洗いをしっかり行いましょう。



7 不調を感じた時は、見学をしたり、保健室に来て休養したりするようにしよう



札幌市でインフルエンザが流行入りしました



札幌市内の定点医療機関当たりのインフルエンザ患者報告数が第34週(8月17日~8月23日)に1.12となり、流行開始の目安である1.00を超えました。札幌市では、感染拡大を防ぐために次のような対策の呼びかけを行っています。

- (1) できるだけ人ごみは避け、外出から帰ったら手洗い等しましょう。
- (2) 十分な栄養と睡眠を心がけましょう。咳やくしゃみ等の症状がある場合は、家族や周りの方にうつさないように、マスク着用など咳エチケットを徹底しましょう。
- (3) インフルエンザワクチンは重症化予防に有効です。接種を希望される場合は、各医療機関にお問合せください。
- (4) 札幌市では、インフルエンザの流行状況に関する情報として、以下のホームページを公開しています。

- 札幌市における主な感染症の発生動向(札幌市ホームページ:衛生研究所)

<https://www.city.sapporo.jp/eiken/infect/index.html>

- 札幌市における感染症の発生状況:流行マップ(札幌市ホームページ:保健所)

https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/f1kansen/sapporo_kh.html#ma

