

ほけんだよ！ 1月

2025年1月15日
札幌市立啓明中学校
保健室
No.10

いよいよ3学期が始まりました。冬休みはどのように過ごしていましたか？受験生は忙しい毎日だったかもしれませんが、少しでもリフレッシュできたでしょうか。3学期は入試や定期テスト、雪中レクや10組スキー学習などもあります。約2か月間と短いので、ぼんやりしているとあっという間に過ぎてしまいます。進級・進学を見据えて1日1日を大切に過ごしていきたいですね。なかなか学校モードに切り替えられない…という人は、裏面のポイントを読んで実践してみてくださいね。今年もどうぞよろしくお願いします。



感染症対策の基本は手洗い！



1月から2月は、インフルエンザやコロナウイルス感染症のほか、**感染性胃腸炎**なども流行る時期です。感染症予防の基本はやっぱり「手洗い」です。外から帰ったとき、食事の前、トイレの後などは石けんを使ってすみずみまで手を洗いましょう。洗った後は、しっかりハンカチで拭くことが大切です。うっかりハンカチを忘れてジャージでふいている人はいませんか？持ってきているけどカバンに入っている…という人をよく見かけるので、ハンカチはポケットに入れておいてくださいね。

まさかの手洗い実態！？

指先をぬらす



髪をすく



終わり！？



しっかり洗って、ハンカチでふこうね

みんな大丈夫！？



3週間以上せきが続く場合は、かぜ以外の病気かもしれません。早めに病院を受診しましょう。

インフルエンザの出席停止期間について

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!

病院でインフルエンザ、またはその疑いがあると診断された場合は、通常の欠席ではなく出席停止になります。

出席停止期間は「発症後5日、かつ解熱後2日を経過するまで」となっています。



ちなみに…

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は「発症後5日、かつ症状軽快後1日を経過するまで」です。

生活習慣を整えるポイント

☞ 決まった時間に起きる

まずは早起きを試みましょう。
土日に遅くまで寝ていると、眠気は取れるかもしれませんが、体内時計が乱れてしまいます。
なるべく同じ時刻に起床することを心がけましょう。



☞ 日光を浴びる

なんとか起きることができたら、次はカーテンを開けて日光を浴びましょう。
日光を取り入れることで体内時計がリセットされて目が覚めるだけでなく、14~15時間後には眠くなるホルモンの分泌が促されるので、早寝にもつながります。



☞ 朝ご飯を食べる

朝ご飯を食べることで心と体がすっきりと目覚めます。体調不良で保健室に来る人の中には朝ご飯を抜いている人が多くいますが、成長期の皆さんの体や脳にとって、朝食をしっかり食べてエネルギー補給をすることはとても大切です。



お正月モード▶▶▶学校モード



ぐっすり眠れない人へ…

寝る前にこんなことをしていませんか？



寝るギリギリまで
スマホなどを操作している



アツアツのお風呂に
つかっている



ものをパクパク
食べている

ブルーライトは体内時計に影響を与えるという研究結果があります。寝る前にスマホをあと少し…という気持ちもよくわかりますが、リラックスタイムに読書やストレッチをするのはいかがでしょうか。

また、暑いお風呂も気持ちいいですが、交感神経優位になってしまいます。睡眠のためには、寝る1~2時間前にぬるめのお湯にゆっくりつかるのがオススメです。

遅い時間に食事をとるのも、体内時計が後退し、寝付きが悪くなる原因に。カフェイン摂取(特にエナジードリンク)にも気を付けましょう。

本番に向けて 体調管理も しっかりと！

受験生の
みなさんへ

栄養バランスの
よい食事を

手洗い・マスク・
換気・加湿で
感染症対策

睡眠不足に
注意

体を動かして
気分転換を



いよいよ入試が近付いてきました。本番で実力を発揮するためには、体調管理が欠かせません。バランスのとれた食事、質の良い睡眠、適度な運動とよく言われていますが、しっかりできていますか。

特に気を付けてほしいことは、睡眠です。十分な睡眠は記憶を整理・定着させることに加え、しっかり休むことで頭をスッキリさせて次の日のやる気にもつながります。保健室に来る人の中には、睡眠不足の人がちらほら…。今のうちから生活リズムを整えて、ベストコンディションで試験当日を迎えてください。応援しています！