



保健だより

令和7年12月10日
札幌市立啓明中学校
保健室

受験期の健康について

受験に向けてラストスパートの時期になりました。受験生にとって体力も学力のうちです。心身のコンディションを整えて、自分の力を最大限に発揮してほしいと思います。保護者のみなさまには、感染症予防をはじめ、お子さまの健康面へのサポートをよろしくお願いいたします。

- ☆ 感染症の予防（インフルエンザ、ノロウイルスなど）
- ☆ 生活リズムを整える（学習、栄養、睡眠、休養、運動）



感染症の予防

体調の悪い時は無理をせず、
休養・受診等早めの対処をおすすめします。

- ◇ 札幌市はインフルエンザ警報が出ています。今年は流行開始が早く、感染者は高止まり傾向が続くと言われています。

- 規則正しい生活で免疫力アップ。
- こまめに手を洗う。食事の前には必ず洗う。
- 不要な外出は控える。特に人のたくさん集まる場所は要注意。
- 感染症予防にマスクは有効なので準備しておく。
- 体調が悪いときは外出しない。
- 体調不良の家族とできるだけ接触しない。
- 部屋の換気、湿度を保つ。



※ 発熱や体調不良時の相談方法、受診先等を確認しておくといいかと思います。

- ◇ ノロウイルス等の感染性胃腸炎の予防

例年12月頃から感染性胃腸炎のり患が増えてきます。

- 調理前に手をよく洗う。
- 肉魚の調理の際は、食材ごとにまな板、包丁、手を洗う。
- 生の魚や肉を触った箸で他の食材を触らない。
- 食材はしっかり加熱する。
- 嘔吐物の処理はハイター等の塩素で消毒する。



生活リズムを整える

生活リズムを整えて、免疫力を落とさないようにしたいものです。



◇ 栄養

- バランスよく食べる。
- 朝食を食べる。(温かいものを食べる)
- 消化のよいものを食べる。
- 体を温めるものを食べる。
- 腹八分目で食べ過ぎない。
- 夜遅い時間に食べない。



◇ 運動

- 軽い体操は脳のリフレッシュ。勉強の合間や就寝前にストレッチ。
- 就寝前の軽いストレッチは寝付きをよくする。
- ストレッチや運動は軽く行う。やり過ぎない。



◇ 睡眠

- 記憶は眠ることによって脳に定着する。12 時前には就寝した方がよい。
睡眠時間を確保できるように生活リズムを見直す。
- 寝る間にはスマホを使わない。近距離から強い光をみることで
睡眠が浅くなる。
- 眠いときには、寝てしまう。うたた寝をしないで、布団に入って寝る。



☆ 入試が近づいたら、起床時間や勉強の順番等を、入試当日の日程で行ってみると練習になると言われています。

スマホの使い方

- スマホを使うとあっという間に時間が過ぎます。スマホに時間をとられない工夫が必要です。
- 東北大学教授 川島隆太先生の研究によると、スマホを頻繁に使っているとスマホ特有の「スイッチング現象」により、集中力が続かない傾向があるということです。
SNSのメッセージの通知のように、集中時に妨害が入り、別のことをし始める状態をさします。勉強部屋にスマホを持ちこまない方が勉強に集中できます。



心の健康について

10代の子どもに接する10カ条より抜粋

1. 子どもを大人の力で変えようという思いは捨てて、肩の力を抜こう。
2. 「どうして〇〇しないのか」という子どもへの不平不満を捨てよう。
3. 今、現にある子どものよさ、子どもなりのがんばりを認めよう。
4. 子どもへの指示、命令、干渉をやめよう。
5. 子どもから話をしてきたときは、忙しくてもしっかり聞こう。
6. 子どもに、なるべく「ありがとう」を言おう。

大変心配ではありますが
まずは大人が落ち着いた
いものですね。



「10代からの子育てハッピーアドバイス」明橋大二著 一万年堂出版より

☆ お腹が空いている時に、大事な話をするのは避けた方が無難です。特に男子の場合は集中して話を聞けないような気がします。



笑いの効用



免疫力アップ

白血球の一種「NK細胞」は笑うことによって増えます。

NK細胞は体に侵入したウイルスや異物、ある種の腫瘍細胞を破壊することができ、腫瘍の発生を防御する働きがあるとされています。



ストレス解消

笑うと脳内にベータエンドルフィンというホルモンが分泌されます。このホルモンは不安や恐怖による痛みを和らげます。



緊張を和らげる

笑いは副交感神経を刺激し、血行が良くなります。

冷え性や便秘にも効果的です。



持病や気になる症状がある場合はあらかじめ病院に相談を

頭痛、腹痛、歯痛、アレルギー症状、生理痛等気になる症状がある場合は、早めに主治医等にご相談ください。疲労がたまると症状が出やすくなります。早めの治療や、薬の処方をしていただくと、いざという時に安心です。