ほけんだより　12月

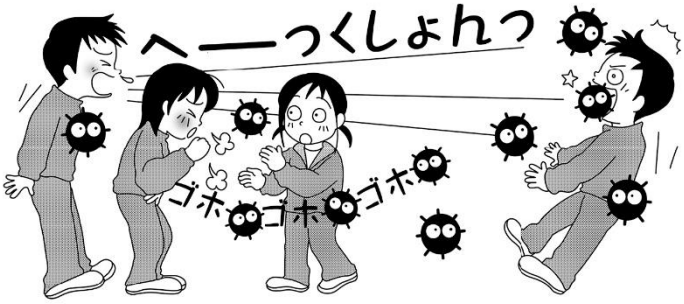
令和６年１２月２０日（金）
湖南中学校　保健室

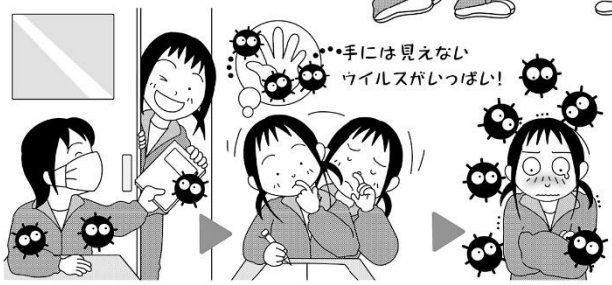
１２月に入り、気温がぐっと下がってきました。空気も乾燥して、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症など、さまざまな感染症が流行しやすくなります。湖南中学校でも風邪を引いている人も増えてきています。もうすぐ、冬休みに入り、年末年始は楽しいことが待っていると思います。生活リズムを整えて、感染対策しながら元気に楽しく過ごしましょう！

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの感染経路

① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。





② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

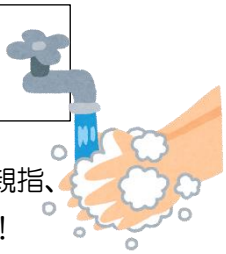
だから ▶▶ 咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのですね

インフルエンザ 感染予防対策

咳エチケット

症状があるときは、マスクしよう！

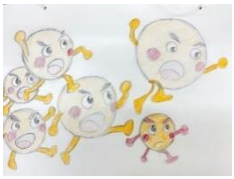
手洗い



指先、指の間、親指、手首も洗ってね！

予防接種

感染症に負けない身体づくり！



運動

日中に息切れしない会話ができる程度の適度な運動をしよう。
・自転車での登下校やウォーキングがおすすめです。

からだを温める

身体を温めて、体の抵抗力が低下しないようにすることも大切です。
・毎日 15 分程度湯船につかる。
・カイロでお腹、腰、手足を温める。
・しょうがや香辛料などの身体を温める食材を使った料理を食べる。

食生活

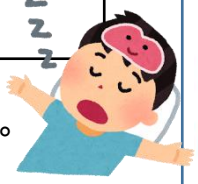
免疫を高めるためには、バランスの良い食事を心がけることが大切です。ビタミンA・C・E を一緒に摂取することで、お互いの働きを高め合い、高い効果を得ます。

ビタミンＡ … ほうれん草やにんじんなどの色の濃い野菜、卵にも多く含まれています。
ビタミンＣ … みかんや柿などの果物や、パプリカ、ブロッコリー、じゃがいもなどに多く含まれています。
ビタミンＥ … かぼちゃやナッツ、植物油に多く含まれています。

今こそ！自分の睡眠と健康を見直し行動しよう！

湖南中生の生活の様子から睡眠時間が遅くなっていることがわかり、「自分の睡眠と健康を見直そう」をテーマに生活保健集会を行いました。今年は睡眠指導士の加藤先生による講演会もありました。その内容をいくつか紹介をします。

レム睡眠とノンレム睡眠について



レム睡眠：脳は活動して体は休んでいる睡眠。
記憶の整理を行っている。
夢を見やすい。

ノンレム睡眠：脳を休める睡眠。
成長ホルモン（身長を伸ばしたり
免疫を高める作用）が分泌される。

レム睡眠とノンレム睡眠
メカニズムの劇

～生徒の感想～

生徒会の劇を見て…

- レム睡眠とノンレム睡眠が体内でどんなことが起きているかわかった。
- ３年生の劇を見てすごいわかりやすかったし、面白くて、来年自分たちがやる立場なので受け継げるようにしたい。
- 寝ている間に何が起こっているのかを劇で学ぶことができた。面白い感じでしっかりと知ることができた。

睡眠指導士の講演を聞いて・・・

- 「睡眠時間も勉強時間」という言葉が印象に残った。睡眠時間を削って勉強しても効率を下げていることがわかった。
- 学校帰ってからの、スマホ時間、学習時間、睡眠時間などのバランスをもう一度考えてみたい。
- 寝る一時間前にはスマホやパソコンを使うのをやめたい。

睡眠指導士　加藤先生の講話　～睡眠で未来が変わる！自分の睡眠を見直そう～

睡眠時間はこんなにも影響がありました！！！
① 免疫力が高まり健康に過ごせる。
② 集中力・注意力のアップ、記憶の定着により学力・技能・運動能力が高まる。

〇中学生の睡眠時間の目安〇

中学１年生：**9～11時間**　　中学2・3年生：**8～10 時間**

平日と休日の睡眠時間が２時間ずれると生活リズムが崩れるので気を付けましょう。

質のよい睡眠を行うためには、

テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンの使い方が鍵！就寝一時間前には OFF！！！