

ほけんだより 1月

R7.1.16

何北中保健室

いよいよ3学期がスタートしました。冬休みの生活リズムから抜け出せましたか？

今年はインフルエンザの流行が、早い時期から始まり、京都府は年末からインフルエンザ警報レベルに達しています。これからは特に感染症増加の時期でもあり、さらに体調管理が大切な季節です。

こんな時こそ、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、生活リズムを整え、3学期も元気に過ごせるようにしましょう。

2計測について

日時 ・ 1年…1月17日(金) 3校時 ・ 2年…1月20日(月)~の週
・ 3年…1月20日(月)~の週

場所 身長…保健室 体重…ひだまり

* 上下体操服(半袖・ハーフパンツ)で測定します。

2025年

巳年

ぐっすり眠って元気になる1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。



「復活と再生」というと大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

コロナ・インフルエンザ・かぜ 引き続き感染症対策を！

コロナ？

味覚異常

咳



息切れ

インフルエンザ？

急な高熱



筋肉痛・関節痛

かぜ？

鼻水

発熱



のどの痛み

特徴的な症状はあるけれど、みんな同じ症状が出るわけではありません。……見分けるのは難しい！

☆ 気になる症状がある時は、病院受診しましょう。

<感染症対策>

手
洗
い



症状があればマスク



換
気



風邪に何度もかかるのはどうして？



病

気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかかるなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいい手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。

